

الطب والکیمیاء گروپس

کے مرتب نسخہ جات

جڑی بوٹیوں اور مفرد ادویہ کے
مغرب خواص اور فوائد۔ بالتصویر



حصہ سوم



﴿وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينُ﴾

چیف ایڈمنز

ڈاکٹر زمان صابر

حکیم امجد خان

گروپ ایڈمنز

حکیم عبدالحسیب احسن

سیف علی خان

عبدالکریم آزاد

عبدالغنی صاحب

حکیم طاہر

تحریر و تدوین

شیر حسن



فہرست

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
26	جڑی بوٹیوں اور مفرد ادویہ کے مجرب خواص اور فوائد	803

املی کلاں - کچی کھجور - اونٹ کٹارہ - سٹیویا - چھوٹا دھتورہ - دھاسہ بوٹی - سفیدے کادرخت - ملیٹھی - امروہ - گڑھل کا پھول - ستیاناسی - دھتورہ/جوزماثل - زیرہ سفید - زیرہ سیاہ - ادراک - کاسنی - بانولی - بسکھیرا - شیشم/ٹاہلی - جھمکہ بیل - اسگندناگوری - ڈھاک/پلاس - دیودار - سوئے کے تخم - سرس/شیریں - بیل گری - کٹائی خرد - سورج مکھی - کلونجی - میتھی - املی - معجزاتی درخت - سوہانجنا - دھریک یا کائن - ایلوا/گھیکوار - زربسی/جدوار - پرسیاؤشاہ/ہنس راج - اندر جو شیریں، تلخ - کدو - اسطخودوس - فالسہ - مرچ سیاہ/فلل سیاہ - لودھ پٹھانی - برگد - اندرائن بوٹی - ارنڈ - سیپ/صدف - ریوند چینی/ریوند خطائی - تربوز - انجیر - کاجو - جامن - نرملی - گھونگھی/کوئچ - منقہ/مویز - اسپنول - اندرائن/حنظل/تمہ - اخروٹ - گڑھ - (آک) آکھ مدار - بھلانواں - لٹو کری - مامیرا - کسیرو - دیمک - اجوائن خراسانی - اجوائن دیسی - روغن بلسان - زعفران/کیسر - بھنگرہ - بیر بہوٹی - سلاجیت/موم لائی - انڈا/بیضہ - کچلہ/اذا راتی - سکا کائی - شنگرف - شہد/عسل - پارہ/سیماب - پان/تنبول - اسپند/حرمل - گلو - مشک/کستوری - مکو - چام گھاس - چاندی/نقرہ - کنیر/دفلی - کنوچہ - موم - برنا - منسل - ملیم - منڈوا - گل منڈی - ریگ ماہی - گھوکھرو/خارخسک - دارچینا - املتاس - کمرکس - موٹھ - موچرس - موصلی سفید - کہر باشمی - نک چھکنی - اروی - کندوری کی بیل - زرشک - ثعلب مصری - چھوہارہ - خوبانی - پیپیتا - نیلوفر - بیر - سیب - آملہ - کیلا - سرس کادرخت - باتھو - آلو بخارا - دیسی گھی - آڑو - گاجر -



جڑی بوٹیوں اور مفرد ادویہ کے مجرب خواص اور فوائد

ایکس اور وائی دونوں سپر مز کی افزائش کیلئے

املی کلاں یا خرد کی گھٹلی کی گری پیس کر نصف گرام صبح و شام دودھ سے کھلائیں ایک ماہ بعد چیک کروالیں
طالبِ دعا۔

ڈاکٹر محمد زمان صابر

12- دسمبر-2016





کچی کھجور کے فوائد ♥♥♥

مختلف ناموں سے پہچان ☆ :-

سبز رنگ کی ہو تو (بلج) کہلاتی ہے۔

رنگ آجاتا ہے تو (جداد) کہلاتی ہے۔

اس کے بعد یہ (رطب) کہلاتی ہے۔

آخر میں کھجور یا (تمر) کہلاتی ہے۔

مفید معلومات ☆ :-

تازہ کھجور کو عربی زبان میں بلج کہتے ہیں۔

تازہ کچی کھجور کے بھی بہت فوائد ہیں۔

مثلاً جریان اور احتلام سرعت انزال کیلئے بہت مفید ہے۔

مادہ منوی کو گاڑھا کرتا ہے۔ تازہ خون پیدا کرتا ہے۔ اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ اور قوت باہ کو طاقت دیتا ہے۔

اور درد کمر کیلئے لاجواب ٹانک ہے۔ اور عورتوں کا لیکور یا کیلئے بھی بہت مفید چیز ہے۔



کچی کھجور پہلے خوب سکھا کر پھر اس سے پاؤڈر بنا کر پھر ایک چمچ ایک گلاس دودھ میں ملا کر پیئیں دن میں دو بار خالی پیٹ۔

نامرد کو مرد بناتی ہے ☆ :-

انڈونیشیا اور فلپائن میں اور چند ایسے ممالک ہیں۔ جہاں کھجور پیدا نہیں ہوتی لیکن وہ لوگ ہم سے زیادہ اس کی افادیت سے واقف ہیں۔ اور حکمت میں بھی مایاناز حکماء پائے جاتے ہیں۔ وہاں سے جب کوئی انڈونیشیا کا باشندہ حج یا عمرہ کرنے جاتا ہے۔ سعودی عرب میں تو وہ کچی کھجور تلاش کر کے لازمی لے جاتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ کچی کھجور جن کے گھراؤ لا پیدا نہیں ہوتی وہ فرمائش کرتے ہیں کہ کچی کھجور تلاش کر کے لازمی لانا اور وہ اس کا پاؤڈر بنا کر استعمال کرتے ہیں اور قہوہ بنا کر بھی پیتے ہیں۔ جو کہ ان کا یہ مشہور قہوہ ہے اور اس کو شہد سے میٹھا کر کے پیا جاتا ہے۔ اور ان کا دعوہ ہے۔ کہ نامرد کو مرد بناتی ہے کچی کھجور ان لوگوں کا آزمودہ اور مشہور اور لا جواب نسخہ ہے۔ جو آپ کی نظر کیا ہے۔

انڈونیشیا کے لوگ اسلئے کچی کھجور خرید کرتے ہیں۔ کہ کچی کھجور جلدی سوکھ جاتا ہے اور سُوکھے کھجور سے خوب سفوف بنتا ہے۔ پھر یہی پاؤڈر ہر چیز میں آسانی سے استعمال کر سکتے ہیں۔

کھجور کے نقصانات ☆ :-

کچی کھجور ہو یا پکی کھجور ہو ان دونوں میں 70 سے 80 فیصد شوگر ہے لہذا شوگر کے مریض اور بیمار کیلئے ناسور ہے۔ مضر رساں ہے۔ اور کھجور تازہ گاڑھا خون پیدا کرتا ہے۔ لہذا یہ مصفی خون نہیں ہو سکتا ہے۔ کھجور خون

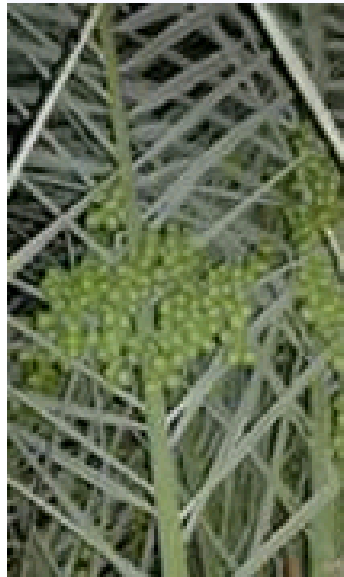


گاڑھا کرتا ہے۔ اور گاڑھے خون سے الرجی خارش پیدا ہوتی ہے۔ نیز وہ افراد جو آنکھوں کی بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ ان کے لئے سخت نقصان دہ ہے۔ لہذا اس کا وہ لوگ ہر گز استعمال نہ کرے۔

کھجور کے فوائد ☆ - : کھجور ہڈیوں کو مضبوط اور طاقتور بناتی ہے۔ البتہ کھجور کی گھٹلی کا پاؤڈر شوگر والوں کیلئے لاجواب تحفہ ہے۔ کھجور کی گھٹلی کا پاؤڈر بہت سی بیماریوں میں مفید ہے۔ مثلاً۔ ضعف قلب۔ ضعف اعصاب۔ ضعف باہ۔ اور جریان اور احتلام سرعت انزال کیلئے۔ سیلان الرحم کیلئے بہترین دوا ہے۔ اگر کوئی بیمار ہو شریان دل بند ہو تو یہی کھجور کی گھٹلی کا پاؤڈر زبردست دوائی ہے۔

سینے کی جلن اور کھٹے ڈکار ☆ - : دو کھجوریں اسی طرح کی نرم کالی لیس جیسی افطاری کے لئے بند ڈبوں میں ملتی ہیں۔ ہر کھانے کے بعد ان کو ایسے چوسیں جیسے بچے ٹافی چوستے ہیں۔ مکمل اور شافی علاج ہے۔

ساجد بٹ صاحب





اونٹ کٹارا

میں کافی دنوں سے سوچ رہا ہوں۔

کہ آپ کو ایک ایسے پودے کی افادیت سے آگاہ کروں

جو طب میں اب کسی تعارف کا محتاج نہیں ہے،

اس کی فصل اب پاکستان میں تیار ہو چکی ہوگی۔

آپ اسے نظر انداز نہ کریں، یہ ایک عظیم پودہ ہے،

جو نمبر 1 محافظ جگر ہے۔ کسی بھی وجہ سے جگر (ڈیج) خراب ہو جائے، کسی زہر کے اثر سے یا کسی بیماری کی وجہ

سے یہ بیج بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں،

اس میں پائے جانے والے مفید جزو کو "silybum marianum" کہتے ہیں۔

اس سے پیپٹائٹس سی کی وجہ سے جگر پر پڑنے والے منفی اثرات سے بچا جاسکتا ہے، جگر کو دوبارہ فعال بنانے میں

بے نظیر ہے۔

2008 میں مجھے ایک نوجوان آدمی دکھایا گیا جو قریب المرگ تھا۔ اسے پیپٹائٹس سی نے آخری سٹیج پر پہنچا دیا

تھا، میں خود بھی دلی طور مایوس تھا، کچھ بیج میں نے پنڈی سے اکٹھے کیے ہوئے تھے،



200 گرام کے قریب تھے جو میں نے اس نوجوان کی ماں کے حوالے کیے اور بتایا کہ ان کو باریک پیس لیں، اور ایک ٹی سپون روزانہ ایک دفعہ پانی سے دیں،

تقریباً ایک ماہ کے بعد اس کی ماں دوبارہ میرے پاس لائی تو وہ اپنے قدموں پر چل کر آیا، میں خود حیرت کی تصویر بنا اسے دیکھ رہا تھا۔ ساتھیوں! یہ پودہ قدرت کی عظیم نعمت ہے۔ اسے اس موسم کا گراں تحفہ سمجھ کر اکٹھا کر لیجئے اس پر تیز نوکدار کانٹے ہوتے ہیں، میں نے اپنے تندہ سے کھاد کے خالی توڑے کو اسے جمع کرنے کیلئے استعمال کیا تھا، اور پھول پلاس کی مدد سے توڑے تھے، خشک ہونے پر اسی پلاسٹک کے توڑے میں ڈال کر کوٹیں حتیٰ کہ بیج سے روئی اور دیگر اجزا علیحدہ ہو جائیں، تو پتھالگا کر بیج صاف کر کے محفوظ کر لیں، جتنے زیادہ بیج جمع کر سکتے ہیں کریں، شاید کسی مسکین کی دعا آپ کا مقدر بن جائے، دوستو! یہ زہر نہیں ہے بلکہ ایک عظیم تریاق ہے،

اس سے ڈرنا نہیں کسی جاہل کی باتوں میں نہ آنا، یہ پیپاٹائٹس کا اکیلا علاج نہ بھی ہو تو مگر جان بچانے میں بہت مدد گار ہے، اس نازک مرحلے پر جگر کی حفاظت کرتا ہے، اگر شراب یا زہریلے کیمیکل کی وجہ سے کوئی جان خطرے میں پڑ جائے تو یہ بہت مدد گار ہوگا

اس کے ایکسٹریکٹ کی خوراک 450 ملی گرام روزانہ ہے مگر بیجوں کا پوڈرا ایک ٹی سپون روزانہ کی خوراک ہوگی پلینز، اس موسم میں یہ نایاب موتی اکٹھے کر لیں۔ یہ آپ کو کبھی مایوس نہیں کریں گے



ڈاکٹر افضل صاحب، آپ نے بہت اچھا سوال کیا ہے، کہ اس کے پتے ہم بطور ٹی پی سکتے ہیں، میں آپ کو ایک واقعہ سناتا ہوں، میں ایک سال فروری میں پاکستان گیا، ایک دن ہمارے قریبی گاؤں کے حاضر سروس کیپٹن عباس شاہ صاحب تشریف لائے اور انھوں نے اپنی پیپائٹس سی کی رپورٹ دکھائی، میں نے ان کے سامنے ملک تھسل کی بہت تعریف کی تو وہ اس کے بیج حاصل کرنے کیلئے بے تاب ہو گئے، میں نے انھیں بتایا کہ اپریل کے اوائل میں اس کی فصل تیار ہوگی، تب بیج حاصل کئے جاسکتے ہیں، وہ کہنے لگے کہ کیا اس کے پتوں میں بھی شفا کی تاثیر ہے، میں نے ان کے ہاں میں ہاں ملاتے ہوئے کہا کہ شفا کی صلاحیت بیجوں سے کم ہوگی، مگر اس کے پتے بھی اپنے اندر ایک حد تک قدرتی سلی میرین رکھتے ہوں گے۔ پھر پتوں کو بطور ٹی پی کرنے کی بات کی تو میں نے کہا اسے استعمال کرنے میں حرج نہیں فائدے کا امکان ہے، انھوں نے بمین کی ڈیوٹی لگا دی جو روزانہ انھیں صبح و شام قہوہ بنا کر دیتا رہا، 20/25 دن کے بعد ملے تو انتہائی خوش تھے کہ "اے ایل ٹی" نارمل کے قریب آگئی ہے، ڈاکٹر صاحبان بھی حیران ہوئے، طبیعت بہت بہتر ہوگئی، افضل صاحب تجربے سے یہی ثابت ہوا کہ پتے بھی شفا کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

ساجد بٹ صاحب





سٹیویا ایک جادو اثر پلانٹ (Stevia plant)

السلام علیکم آداب! دوستو آپ سب کیسے ہیں، آج ہم شوگر کے مریضوں کیلئے ایک خوبصورت تحفہ لے کر حاضر ہوئے ہیں۔ اب آپ آزادی سے اپنی میٹھی چائے اور مشروبات بنا سکتے ہیں آئیے ہم پہلے سٹیویا کے بارے میں جانتے ہیں کہ یہ پودا کتنا مفید ہے۔

سٹیویا (Stevia plant) اپنی مٹھاس کی وجہ سے ساری دنیا میں مشہور و معروف ہے۔ اس کے پتے چینی سے 15 گنا زیادہ میٹھے ہوتے ہیں، جبکہ اس کا عرق چینی سے 200 سے 300 گنا زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔ اس کی سب سے بات یہ کہ اس میں نشاستہ اور حرارے نہ ہونے کے برابر ہیں جس کی وجہ سے یہ شوگر کے مریضوں کیلئے ایک نعمت سے کم نہیں۔ اس کی خوبی یہ ہے کہ یہ خون میں شوگر کی مقدار اور بلڈ پریشر کو بھی کم کرتا ہے، اس پودے سے چائے اور مشروبات کو میٹھا کر کے چینی کی طلب میں کمی لائی جاسکتی ہے، اس سے بنی چائے اور مشروبات شوگر کے مریض بے خطر استعمال کر سکتے ہیں۔ سٹیویا چینی کا بہترین نعم البدل ہے، اس کے ایک کلو گرام پتوں کے سفوف سے حاصل کی جانے والی مٹھاس 300 کلو گرام چینی کے برابر ہوتی ہے۔ اگر سٹیویا پلانٹ کے پتوں کو چائے کی پتی کے ساتھ ملا کر پکایا جائے تو مٹھاس چینی کی طرح محسوس ہوگی ایسے ہی مشروبات میں مٹھاس ہوتی ہے، سٹیویا جراثیم کش ہونے کی وجہ سے ٹوتھ پیسٹ میں استعمال ہو رہا ہے۔ دانتوں کو بیماریوں سے بچانے کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں کو بھی مضبوط کرتا ہے۔ جلدی امراض کے علاوہ کیل مہاسوں میں بہت ہی مفید ہے، اس میں کیلشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے جس سے عورتوں اور بچوں کی ہڈوں کی نشوونما کیلئے بہت مفید ہے، یہ معدے کی تیزابیت کو کنٹرول کرنے کے ساتھ نظام انہضام کیلئے مفید ہے۔ معدے کے السر کو کم کرتا ہے



خون کی نالیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ اسے وزن کم کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے، یہ ڈپریشن کو بھی کم کرتا ہے وزن کم کرنے کیلئے جادو اثر سمجھا جاتا ہے۔ دماغی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔

وزن کم کرنے کیلئے قہوہ: پانی آدھا کپ، الاچھی 6 عدد، سٹیویا کے پتے 5 سے 10 گرام۔ 5 منٹ ابال کر قہوہ بنا کر پیئیں، وزن کم کرنے میں بہت مددگار ہے۔

یہ پودہ تلخی خاندان سے تعلق رکھتا ہے، کچھ لوگ شروع شروع میں اس کے ذائقے کو پسند نہیں کرتے، تو الاچھی کا استعمال سے اس کے ذائقے کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ شوگر کے مریض اس کے پتوں سے میٹھا سیرپ بنا کر بوتل 10 تک ریفریجریٹر میں رکھ کر حسب ضرورت استعمال میں لاسکتے ہیں، یا حسب ضرورت چینی کی جگہ اس کے خشک پتے بمعہ الاچھی ڈال کر تیار کر کے چائے بنالیں۔ یہ بچوں، بڑوں، بوڑھوں سب کے لیے یکساں مفید ہے، نوٹ۔ سٹیویا کے خشک پتے ہمیشہ ثابت رکھیں یہ سوکھے پتوں کی شکل میں ہی اچھا ہوتا ہے، سفوف نہیں بنانا اس کے پودے اسلام آباد، کراچی، لاہور کہیں سے بھی نرسری سے خرید لیں۔

جمیل حیدر عقیل۔ (امریکہ)





السلام علیکم، آداب! دوستو! آپ سب کیسے ہیں۔ میری نظر آج اس پودے پر پڑی تو بچپن کا زمانہ یاد آگیا کئی بار اس پودے کے بیج کپڑوں سے چمٹ گئے۔ اور کئی بار جان بوجھ کر دوسرے ساتھیوں کے لباس پر شرارت سے چمٹا دی مگر آج ہم اس پودے پر اب تک ہوئی تحقیق پر نظر ڈالتے ہیں اور اپنے قارئین سے ان کے تجربات کی روشنی میں اس کا جائزہ لیتے ہیں۔

چھوٹا دھتورہ (Cocklebur)

یہ اس پودے کے بارے میں ایک معلوماتی تحریر ہے

اس دوا کا استعمال امریکہ اور چین میں مروج رہا، پاگل کتے کا کاٹنا (rabies)، بخاروں میں (fevers)، ملیریا بخار (antimalarial)، ناک کے پردوں کی سوزش (Sinusitis) سردرد اور الرجی (allergic rhinitis with headaches)، دائمی سردرد (chronic)، لومباگو (lumbago)، جذام (کوڑھ، leprosy)۔ جلد کی شدید خارش (severe itching of the skin) قدیم امریکن لوگ اسے گردوں (kidney diseases) کی تکلیف میں قہوہ بنا کر پیتے تھے۔ اس کے علاوہ ریکی درد (rheumatism)، گنٹھیا (arthritis)، ٹی بی

(tuberculosis (TB) ٹھنڈک لگ جانا (colds)۔ مولد خون (blood tonic) اور جلاب (diarrhea) میں استعمال کرتے ہیں اور بالکل اسی طرح چین کے لوگ اسے استعمال کر رہے ہیں اس کے علاوہ بھوک بڑھاتا ہے (improves appetite)۔، پسینہ آور ہے (diaphoretic) پیشاب آور (diuretic)، مسکن (sedative)، دافع فنگس پھوندی (antifungal) شوگر کم



کرنے (hypoglycemic) ، پیٹ درد (stomachic) ، شدید بخار میں اسکی جڑ کا قہوہ انتہائی

موثر ہے A decoction of the root has been used in the treatment

(to help a woman expel the اور عسر ولادت of high fevers

decoction of the afterbirth ہے۔۔ اور بیج کا قہوہ مٹانے کے امراض میں مفید ہے

seeds has been used in the treatment of bladder complaints)

اس کے خشک پتے جلد کی رنگت بدلنے کے کام آتے ہیں۔ اس کے بیجوں میں تیل پایا جاتا ہے۔

نوٹ :- جانوروں کو مت دیں یہ جانوروں کیلئے زہر ہے۔

الرجی رکھنے والے حضرات ذرا محتاط رہیں۔

جمیل حیدر عقیل۔ (امریکہ)





دھاسہ بوٹی FAGONIA

دھاسہ کیا ہے؟

دھاسہ ویران علاقوں میں پایا جانے والا ایک پودا ہے۔

اسے اردو میں دھاسہ یا سچی بوٹی، عربی میں ”شوکت البیضا“، پشتو میں سپیلغزی، پنجابی میں دھماں، ہندی میں دھاسہ، پوٹھوہاری میں دھمیاں، سندھی میں ڈراماؤ، اور انگریزی نام فیکو نیا خود، یونانی زبان سے لیا گیا ہے۔

دھاسہ کی تمام اقسام کے فوائد ایک جیسے ہیں۔

دھاسہ کسی بھی سنگین ضمنی اثرات کے بغیر کینسر، ہیپاٹائٹس، دل کے امراض، وغیرہ جیسی مہلک بیماریوں بشمول عمومی صحت کے مسائل پر معجزانہ اثرات کی حامل ہر بل دوا ہے۔

کچھ لوگ دھاسہ کو غلطی سے اونٹ کٹارا سمجھتے ہیں، لیکن حقیقت میں اونٹ کٹارا علیحدہ پودہ ہے۔

دھاسہ کے پودے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چار چار کانٹوں کا ایک سیٹ ہوتا ہے جس میں ہر دو کانٹوں کے درمیان پتلا اور لمبوتر اپتہ ہوتا ہے۔ یہ کانٹے تین بھی ہو سکتے ہیں، اور چار بھی۔ اس کی شاخیں بہت پتلی ہوتی ہیں، اس لئے یہ براہ راست بڑھ نہیں سکتے ہیں اور ایک چھوٹی سی جھاڑی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ پودہ اٹلی، جرمنی، مشرق وسطیٰ کے ممالک، پاکستان اور بھارت میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ کینسر خاص طور پر خون اور جگر کے کینسر کے علاج کے طور پر مانا جاتا ہے۔



اس کے پھولوں کا رنگ ہلکا جامنی ہے۔ پھول جھڑنے کے بعد اس کے کانٹوں کے قریب 00 شکل کے چھوٹے بیج بڑی تعداد میں ہوتے ہیں۔

دھما سے فوائد

--- یہ سب سے اچھا مصفا خون ہے اور خون کے لو تھڑوں کو پگھلا کر خون کو پتلا کرتا ہے جس کی وجہ سے برین ہیمبرج، ہارٹ اٹیک، اور فالج وغیرہ سے حفاظت ہوتی ہے۔

--- اس کے پھول اور پتیوں سے کینسر اور تھیلا سیسیا کی ہر قسم کا علاج ممکن ہے۔

--- جسم کی گرمی کو زائل کرنے اور ٹھنڈک کے اثرات کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

--- اس کے ذریعے پیپٹائٹس کی تمام اقسام کا علاج ممکن ہے۔

--- جگر کو طاقت دے کر جگر کے کینسر کا بھی علاج کیا جاسکتا ہے۔

--- دل اور دماغ کی صلاحیتوں میں بہتری لانے میں معاون ہے۔

--- جسمانی دردوں کے علاج میں مددگار ہے۔

--- مختلف قسم کی الرجی کا علاج ہے۔

--- کیل، مہاسے، چھائیاں اور دیگر جلد کے امراض سے نجات دلاتا ہے۔

--- معدہ کو تقویت دے کر بھوک بڑھاتا ہے۔



۔۔۔ اس سے قے، پیاس اور جلن، وغیرہ جیسی علامات ختم ہو جاتی ہیں۔

۔۔۔ کمزور جسم کو طاقت دے کر فربہ بناتا ہے، اور موٹے افراد کے لئے وزن کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہے۔

۔۔۔ منہ اور مسوڑھوں کے امراض علاج ہے۔

۔۔۔ بلڈ پریشر کو معمول پر لاتا ہے۔

۔۔۔ دمہ اور عمومی سانس لینے میں دشواری کا علاج کرتا ہے۔

۔۔۔ تمباکو نوشی کے ضمنی اثرات سے بحالی میں مدد ملتی ہے۔

۔۔۔ دھماکہ کا قہوہ چمچ روکنے کے لئے دیا جاتا ہے۔

۔۔۔ پیشاب کو بڑھا کر گردوں اور پیشاب کے نظام کو بہتر بناتا ہے۔

۔۔۔ یہ گردن کے پٹھوں کے کھچاؤ میں بھی دیا جاتا ہے۔

۔۔۔ مردانہ سپرم کی تعداد میں بہتری اور عورت کے تولیدی نظام کو معمول پر لانے میں معاون ہے۔

۔۔۔ لیکور یا سمیت عورتوں کے عوارض کو کنٹرول کرتا ہے۔

۔۔۔ اٹھراکاشانی علاج کرتا ہے، جب کہ ایلو پیتھی میں یہ لا علاج مرض ہے۔ یہ خواتین کی ایسی بیماری ہے کہ جس

میں جسم پر نیلے یا سیاہ دھبے ظاہر ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہی اسقاط حمل ہو جاتا ہے، مردہ بچے پیدا ہوتے ہیں یا پیدا

ہونے کے بعد نیلے کالے ہو کر مر جاتے ہیں۔ کچھ خواتین میں صرف لڑکیاں تو بچ جاتی ہیں لیکن لڑکے زندہ نہیں



رہتے۔ اس کے علاوہ کچھ خواتین میں اٹھراکی وجہ سے معدہ اور جگر کی خرابی کی وجہ سے وہ کمزور ہو جاتی ہیں۔ ایسی خواتین حمل کی تکالیف برداشت نہیں کر سکتیں جس کی وجہ سے اسقاط حمل ہو جاتا ہے۔

-- ایک اچھا اینٹی آکسائیڈینٹ ہونے کی وجہ سے ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔.... اور فوائد کی فہرست طویل ہوتی جاتی ہے۔

-- اگر آپ اب بھی مہلک بیماریوں میں مبتلا ہیں تو اس کا مطلب آپ ابھی تک دھماکہ کے فوائد سے بے خبر ہیں۔

استعمال کرنے کا طریقہ :-

کینسر، تھیلیسیمیا، ہیپاٹائٹس، وغیرہ جیسے مہلک امراض سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے دھماکہ کے پھول، پتے اور بیج اکٹھے کر لیں۔ اسے نیم گرم پانی سے دھونے کے بعد ہوادار سایہ میں خشک کر لیں۔ مکمل طور پر خشک ہے کے بعد اسے پیس کر پاؤڈر بنالیں۔

صبح دوپہر شام اس پاؤڈر کے ایک چھوٹے چمچ کو بچے کی خوراک میں شامل کر کے کھلائیں۔ بڑوں کے لئے اسی پاؤڈر کا ایک چھوٹا یا بڑا چمچ (عمر اور جسم کے وزن کے مطابق) بڑے کیپسولز میں بھر کے یا کسی خوراک میں ملا کر صبح دوپہر شام پانی کے ہمراہ کھلائیں۔



-- دھاسہ کے تازہ پتے، پھول اور بیج سب کو پانی میں گھوٹا لگا کر ایک کپ یا گلاس دن میں تین بار کھانے کے فوری بعد نوش فرمائیں۔ پندرہ سے تیس دن تک بیماری سے شفا ہوگی۔ البتہ مکمل صحت کے لئے سال بھر بھی مسلسل استعمال کیا جاسکتا ہے۔

-- اگر پتے پھول اور بیج کم ملیں تو دھاسہ کی مکمل سبز شاخیں، کانٹوں سمیت بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔
-- دھاسہ کو پیس کر تھوڑا سا شہد شامل کر کے آٹے کی طرح تیار کریں اور اس کی چنے کے بڑے دانے کے سائز کی گولیاں بنالیں۔ یہی تین یا چار گولیاں دن میں تین بار کھانے کے فوراً بعد پانی سے نوش فرمائیں۔
-- اٹھرا کے مرض میں مبتلا خواتین صحت مند بچے کو حاصل کرنے کے لئے حمل کے تمام نو ماہ اسے استعمال کریں۔ زچہ و بچہ دونوں صحت مند رہیں گے۔

پیر خاکی صاحب





سفیدے کا درخت

السلام علیکم آداب! دوستو آپ سب کیسے ہیں، ایک مفید درخت کی معلومات پیش خدمت ہیں جو کے آپ کے گھروں اور مضافات میں بڑی تعداد میں موجود ہے۔ جی ہاں آج میں سفیدے کے درخت کے چند فوائد بیان کروں گا۔

سفیدے کے درخت کی چھال اسپرین کی طرح دافع درد ہے، اس میں قدرتی طور پر سوزش اور درد ختم کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ جو کہ اس میں پائے جانے والے قدرتی مادے salicin کی مرہون منت ہے۔ ہزاروں سال سے مصری لوگ اسے بطور دافع بخار اور دافع درد استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔ جسم اور جوڑوں کے درد میں بہت مفید ہے۔ بخار کی شدت ہو تو بخار کم کرتا ہے۔ عورتوں کو ماہواری کے ایام میں ہونے والے درد اور بے چینی سے نجات دیتا ہے۔ جلد میں دوران بڑھانے میں مفید ہے۔ سردرد اور درد شقیقہ میں خاصا مفید ہے۔

اب آپ کو اسپرین کی ضرورت نہیں رہی جب چاہیں اس کی چھال سے وہی فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ اسپرین کے استعمال میں آنتوں کے السر اور جریان خون کا خطرہ رہتا ہے۔ اس کی چھال کے قہوے سے خراب گلے کے درد اور بے چینی کم کرنے کیلئے غرارے بہت مفید ہیں۔ پاؤں میں ہونے والے سفری زخموں کو اس سے دھویا جائے تو بہت راحت ملتی ہے۔ اس کے دافع درداثرات کیوجہ سے گھنٹوں اور ٹانگوں کے درد میں بھی بہت آرام ملتا ہے اگر جنگل میں اب آپ کو درد کم کرنے کی دوا ضرورت پڑے تو بغیر کسی کچا ہٹ کے سفیدے کی چھال کے قہوہ



سے کام لے سکتے ہیں۔ 1763 میں پہلی دفعہ سفیدے کی چھال میں سلی سلک ایسڈ کا پتہ چلایا گیا۔ اور اب تک طب میں اسی آب و تاب سے مستعمل ہے۔

ترکیب قہوہ:

سفیدے کے درخت (white willow) کی چھال ایک سے دو ٹی سپون 8 اونس پانی میں 5 سے 10 منٹ تک ابالیں۔ ابل جانے کے بعد اسے 15 سے 30 منٹ بند دم پر رہنے دیں۔
نوٹ۔ حاملہ عورتیں اسے استعمال نہ کریں۔

جمیل حیدر عقیل۔ (امریکہ)





ملٹھی ♥♥♥>---->

اردو-پنجابی-ہندی==ملٹھی

عربی: اصل السوس

فارسی: تیخ مہک

انگلش: LIQUORICE

نباتاتی نام ☆ - GLYCYRRHIZA GLABRA

بہت سے ممالک میں پائی جاتی ہے لیکن چین اور پاکستان میں پائی جانے والی ملٹھی سب سے بہترین ہے۔
پاکستان میں بلوچستان کے علاقے ہرنائی اور شمالی علاقہ جات میں گاہکوں، شگر کواردو، اشکولے وغیرہ میں خود رو ملتی ہے۔

فوائد ☆--

ملٹھی صفراوی اور سوداوی امراض کیلئے عمدہ دوا ہے۔ یرقان سے آنکھیں زرد ہو جائیں تو اسکو دینے سے زردی ختم ہو جاتی ہے۔ ملین ہے۔ اسکا جو شانہ بلغم خارج کرتا ہے اور پھیپھڑے کی نالیاں صاف کرتا ہے۔ سینہ اور حلق کو فائدہ مند ہے۔ ملٹھی صفرا کو خارج کرتی ہے اسلئے یرقان، پیچش، مروڑ اور ورم صفراوی میں مفید ہے۔ ملٹھی غشامخاطی کی محلل ہے تو پیشاب دقت سے آنا، قطرہ قطرہ آنا، سوزاک اور پیشاب کی نالی کے زخموں کو تحلیل کر کے پیشاب کھول کر لاتی ہے۔



نسخه 1:-

(بیس بیس گرام) سفوف کر لیں

ماہواری زیادہ آنا، ہاتھ پاؤں کی جلن، ہر قسم کے خون آنے کو روکتا ہے

نسخه 2:-

گندھک آملہ سارمد بردس گرام

ملٹھی دس گرام

سناہ مکی دس گرام

سونف دس گرام

چینی چالیس گرام

سب کو پاؤڈر کر لیں



مقدار خوراک:

قبض کیلئے ایک سے تین گرام اور پیٹ کے کیڑوں کے لئے چھ گرام تک
قبض دور کرنے کے لئے بے ضرر ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو نکالتا ہے۔ مصفی خون بھی ہے

نسخہ 3:-

ملٹھی + سہاگہ بریاں + سوڈا بائی کارب + نوشادر + ریوند خطائی + سونٹھ

(سب اشیا پچاس پچاس گرام)

آگ کے خشک پھول دو سو پچاس گرام

سب کو سفوف کر کے درمیانہ سائز کیپسول بھر لیں

صبح شام ایک کیپسول درج ذیل عرق سے دیں

عرق مکو + عرق کاسنی + عرق سونف

(برابر مکس کر لیں اور اوپر والا کیپسول اس عرق کے آدھے کپ سے دیں)



غزوہ دكا پر طھنا

تپ دق یعنی ٹی بی

ورم هر قسم کا

گردے کاورم

پتہ کی پتھری

جسم پر کسی قسم کی سوجن اور اماس آجائے

سب کو مفید ہے۔

نسخہ 4:-

سانس کی تنگی والے مریض اور ک سونف - پودینہ - ملٹھی - کا قہوہ بنا کر پیئیں۔

فی کپ وزن۔۔

ادارک-----1 پوٹہ

سونف_____آدھا چمچ



پودینہ-----4،5 ٹہنیاں

ملٹھی-----3 لکڑیاں

ڈیڑھ کپ پانی میں ابال کر شہد سے میٹھا کر کے پیئیں۔ سانس کی تنگی گلے کی گلٹیوں۔ اور آواز کی خرابی کا بہترین اور مجرب علاج ہے۔

نسخہ 5:- لیکوریا کیلئے نایاب آزمائے نسخہ جات

آملہ ایک تولہ، پھٹکڑی بریاں چھ ماشہ، ملٹھی 9 ماشہ، دیسی کھانڈ 2 تولہ سب کوٹ چھان کر سفوف بنالیں، درمیانے سائز کے کیپسول بھر لیں، صبح و شام 2،2 کیپسول دودھ سے لیں۔ کیپسول نہ ملیں تو دود و ماشہ کی پڑیاں بنالیں۔

نسخہ 6:- لیکوریا کے لئے نایاب آزمائے نسخہ جات

دار چینی 3 ماشہ، چھالیا ایک تولہ، طباشیر اصلی والی 9 ماشہ، ناگ کیسرا ایک تولہ، ثعلب مصری ایک تولہ، کوزہ مصری تین تولے۔ سفوف کوٹ چھان کر بنالیں صبح و شام آدھا چمچ چائے والا پانی سے لیں۔



نسخہ 7:- لیکوریا کے لئے نایاب آزمائے نسخہ جات

سپاری چکنی ایک تولہ، ملٹھی چھ ماشہ، کمر کس 9 ماشہ، کتیرا گوند ایک تولہ، دیسی کھانڈ دو تولے۔ سب کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک: نصف چھوٹی چمچ ہمراہ عرق گاؤزبان صبح و شام دیں۔

فائدہ: لیکوریا اور کمر درد کیلئے لاجواب نسخہ ہے۔ بے حد مجرب اور آزمایا ہوا ہے۔

ساجد بیٹ صاحب





امرو د کے خوش رہا فوائد ♥♥♥>---=

Benefit of guava

خالق لم یزل نے انسان کیلئے عظیم انعامات پیدا فرما کر اس کی خدمت میں ڈال دیئے ہیں تاکہ یہ انسان انعامات ایزدی کو استعمال کر کے زبان شکر سے رب العالمین کو یاد کرے۔

امرو د کے بارے میں کون نہیں جانتا ☆ -

مشہور عام پھل اور خاص نمک مرچ لگا کر خوب مزے سے کھاتے ہیں اور اس کی مہک اور خوشبو بھی دل کو فرحت دینے کا باعث ہے۔ امرود کی اعلیٰ قسم الہ آباد بھارت میں ہے۔ جس کی نظیر نہیں لیکن قدرت نے پاکستان کو اس اعلیٰ نعمت سے نوازا ہے۔ پاکستان میں لاڑکانہ اور کوہاٹ کے امرود بے مثال ہیں۔

عام طور پر میرے تجربات اور مشاہدات کے مطابق بہتر امرود وہ ہے۔ جو خوشبودار ہلکا پیلا سفید اور نرم ہو لیکن فوائد کے لحاظ سے امرود کو دو اقسام میں پرکھتے ہیں۔

(الف): سخت کچا گلابی جس کے اندر ترشی ہو۔

عضلاتی اعصابی (سرد خشک) تاثیر رکھتا ہے۔

(ب): سفید، زرد یا شیریں امرود یہ دوسری قسم ہے۔

پہلے ہم قسم الف کے فوائد عرض کرتے ہیں



زکام ☆-

اس قسم کے امرو د زکام کا بہترین علاج ہوتا ہے۔

جب مریض کا بلغم پک کر نہیں نکلتا گلے میں خراش اور پانی بہتا ہے تو اس صورت میں اس کا استعمال بہت مفید ہے یہ بلغم کو خارج کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ٹانسلز ☆-

جب گلے کے غدود متورم ہو جائیں اور نکلنے میں مشکل ہو تو ایسی صورت میں امرو د الف کو راکھ یا بھو بھل میں دبا کر رکھیں جب پک جائے تو صاف کر کے کاٹ کر نیم گرم کھلائیں اس سے گلے کی ورم کم ہو جاتی ہے اور بلغم پک کر نکلتا ہے اگر یہی ترکیب بچوں کی کھانسی کیلئے استعمال کرائی جائے تو بچوں کی کھانسی کو بہت زیادہ مفید ہے۔

اسہال دیرینہ ☆-

ایک مریض مطب میں دیرینہ اسہال کی شکایت لے کر آئے ان کو اسہال کے دورے پڑتے تھے کھانا کھانے کے فوراً بعد اسہال کی شکایت تھی جگہ جگہ علاج کرا کر تھک گئے اور مزید علاج سے گھبراتے تھے بندہ نے امرو د الف کھانے کا مشورہ دیا کچھ عرصہ کے بعد ملے بہت خوش تھے۔ اس طرح ایک مریض کو امرو د کی چھال کچل کر رات کو پانی میں بھگونے کو کہا۔ کہنے لگا اس سے کیا ہوگا؟

میں نے کہا کہ استعمال کے بعد فوائد ملحوظ کریں یعنی امرو د کی چھال رات کو کوٹ کر بھگو دیں صبح نہار منہ وہی پانی پی لیں اور غذا میں او جڑی کھائیں مزمن اور حاد پرانے اور گرم اسہال کیلئے انتہائی مفید ہے۔



قسم ب ☆۔

یہ قسم ہمہ صفت کامل ہے۔

اعصابی غدی تاثیر رکھتا ہے۔ اس کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔

دائمی قبض ☆۔

ایک صاحب میرے پاس علاج کی غرض سے آئے اور دائمی قبض کی شکایت کی بندہ نے ادویات کے ساتھ امرود کا کہا انہوں نے ادویات ختم کر کے صرف امرود کھانے شروع کر دیئے اور دائمی قبض سے نجات مل گئی کہنے لگے کہ آپ نے خوب مزے دار علاج بتایا۔۔

آنتوں کی خشکی ☆۔ اکثر مریض معدے اور آنتوں کی خشکی کی شکایت کرتے ہیں ایسے مریضوں کو جب قسم ب امرود بتائے تو حیرت انگیز طریقے سے ان کی خشکی کا ازالہ ہوا اور مزید یہ کہ اس خشکی کی وجہ سے دیگر اثرات بد بھی بتدریج ختم ہوتے گئے۔

پیشاب کی تکلیف ☆۔

جب گرمی اور خشکی کی وجہ سے پیشاب کی نالیاں تنگ، متورم یا خشک ہو جاتی ہیں ایسی صورت میں جب ہم نے مریضوں کو امرود کھانا کھانے کے بعد۔



(اس کا استعمال کھانے کے بعد ہی مفید ثابت ہوتا ہے) استعمال کرائے تو وہ تمام علامات جو کہ پیشاب کی تکلیف کی صورت میں لاحق ہوئی تھیں ختم ہو گئیں اور پیشاب کا قطرہ قطرہ آنا، رک جانا وغیرہ تکلیف کا آسانی سے ازالہ ہو گیا۔

بو اسیر ☆ -

اب تک جتنے بھی مریض بندہ کے پاس آئے ہیں سبھی کو امرود کھانے کو کہا جب بھی کسی نے امرود قسم ب استعمال کی خوب فائدہ ہوا، بو اسیر چاہے خونی ہو یا بادی ہر دو کیلئے مفید اور موثر ہے۔ اس سے قبض اور خشکی رفع ہو جاتی ہے۔ مزید یہ کہ تیزابیت کے لیے بہت مفید ہے۔

گلے کا کینسر ☆ -

ایک حکیم صاحب نے بتایا کہ ایک مریض کو نگلنے میں تکلیف ہوتی تھی اور غذا کے نگلنے میں بہت دقت ہوتی ڈاکٹروں نے گلے کے کینسر کا علاج کیا لیکن افاقہ نہیں تھا۔ ایک دن دعوت میں امرود کھا لیا کچھ افاقہ ہوا اور دوسرے دن اور کھائے اس سے مزید فائدہ ہوا اب تو انہوں نے اس علاج کو چھوڑ کر مسلسل امرود کھانے شروع کر دیئے کیونکہ ان کو وہ کیفیت سودا کی خلط کی وجہ سے تھا اس لیے افاقہ ہو گیا۔

امرود کے پتوں کی کرشمہ سازیاں ☆ -

امرود کے پتے لے کر کوزے میں بند کر کے جلا لیں اور راکھ کر لیں پھر یہی راکھ باریک پیس کر محفوظ رکھیں ہر قسم کی کھانسی کالاجواب علاج ہے۔



سپرم کی کمی ☆۔

پریشان ہونے کی ضرورت نہیں

جن مردوں کے جرثومے کم ہوں انہیں پریشان رہنے کی بجائے یہ نسخہ ضرور آزمانا چاہئے۔

پچاس گرام امروہ کے پتے دو گلاس پانی میں ابالیں۔

جب پانی ایک گلاس رہ جائے تو یہ نیم گرم قہوہ فجر اور عصر کے وقت خالی میدہ پیئیں۔

اس قہوے کو کم از کم دو ماہ لازمی پیئیں اور پھر لیبارٹری سے اپنا چیک آپ کروائیں گے تو سپرم حیرت انگیز اضافہ ہوا ہوگا۔

موٹاپا اور سگریٹ نوشی ایسی خطرناک وجوہات ہیں۔ جو بانجھ پن کا باعث بنتی ہیں اس لئے سگریٹ سے اجتناب کریں اور خوراک متوازن رکھیں۔

جس میں خصوصاً وٹامن A اور E کا زیادہ استعمال ہو

مسوڑھوں کا علاج ☆۔

اگر مسوڑھے متورم ہوں، خون بہتا ہو اور دانتوں میں درد دھوتا ہو تو ایسی صورت میں اس کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس پانی سے کلیاں کریں اور اگر اس کے پتوں کو جلا کر اس کی راکھ دانتوں پر ملیں تو بھی مفید ہے۔

ساجد بٹ صاحب



گڑھل (گل خطمی) کا پھول

یہ پھول پاکستان میں عمومی طور پر سکول، کالج اور باغیچوں میں لگا ہوتا ہے اور ہم اسے محض پھول سمجھ کر ضائع کر دیتے ہیں جبکہ اس کے بہت سے فوائد ہیں۔

عرب اور افریقہ میں اسکا شربت اور قہوہ بکثرت استعمال ہوتا ہے اور اب مغربی ممالک بھی اسے استعمال کرنے لگے ہیں۔

اردو میں اسے گڑھل، گل خطمی، عربی میں کر کدے اور انگریزی میں، مبسکس کہلاتا ہے۔

یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے بے حد مفید ہے جن حضرات کو بلند فشار خون کی شکایت ہو دن میں تین بار اسکا قہوہ ٹھنڈا کر کے پیئیں جبکہ جنکا فشار خون پست کو وہ اسکا گرم قہوہ پیئیں۔

اب تو اسکے ساشے مشہور کمپنیوں کے نام سے بھی آنے لگے ہیں۔

محمد احمد صاحب





ستیاناسی۔ (Yellow Thistle)

دیگر نام۔

عربی میں شجر الثوم۔

فارسی بادنجان دشتی۔

بنگالی میں سورن چھیری۔

ہندی میں اجرٹا کائا جبکہ۔

انگریزی میں سیلو تھسٹل کہتے ہیں۔

ماہیت۔

یہ خود رو پودا دوفٹ سے سوا گزرتک اونچا ہوتا ہے۔

کھیتوں میں پیدا ہو کر انہیں اجاڑ دیتا ہے۔

اس لئے اجرٹا کائا یا ستیاناسی کہتے ہیں۔

پتے بیگن کے پتوں سے مشابہ مگر کانٹوں سے بھرپور پھول نازک اور ملائم لالہ کی مانند ماہ فروری و مارچ میں لگتا ہے۔ جس میں ایک چار خانہ ڈوڈھ چھوٹے سیاہ گول بیجوں سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔ سوکھ کر ڈوڈھا پھٹ جاتا ہے۔ تو



بیج زمین پر گر پڑتے ہیں۔ ان بیجوں کو آگ پر ڈالا جائے تو پٹاخوں کی طرح تڑختے ہیں۔ شاخ توڑنے پر زرد رنگ کا لیسدار اور بدبودار دودھ نکلتا ہے۔ اس کی جڑ کھ کے ہم شکل ہوتی ہے۔ اسے چوک کہتے ہیں۔ ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔

نوٹ۔ ☆ بعض لوگ اس کو برہم ڈنڈی کہتے ہیں لیکن برہم ڈنڈی جدا چیز ہے۔

مقام پیدائش ☆۔

پاکستان اور ہندوستان میں ہر جگہ سوکھے جوڑوں کھنڈرات اور کھیتوں میں بکثرت ہوتی ہے۔ اس پودے کا اصل وطن میکسیکو ہے۔ انگریزی میں اس کو میکسی کن پوپی کہتے ہیں۔

مزاج۔ سرد۔

افعال۔ مسہل و مقوی۔ قاتل کرم شکم۔ دافع فساد بلغم و خون۔

استعمال۔ استسقاء کے مریض کو نمک سا بھر میں سیتاناسی کے بیجوں کا تیل چند بوندیں ڈال کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ سات بوند پیتاشہ میں ڈال کر دودھ کے ہمراہ کھلانے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ سیتاناسی کی جڑ عرق لیموں یا پانی میں گھس کر بوا سیری مسوں پر لگانے سے درد کو فوراً آرام آ جاتا ہے اور چند روز تک یہ عمل جاری رکھیں تو مسے گر جاتے ہیں یا مریجھا جاتے ہیں جڑ کو باریک پیس کر مغلی پھوڑے پر چھڑک دیں اور اس کے اوپر کسی مرہم کا پھایا لگا دیں۔ اگلے روز پھایا تر کر نیم کے جو شانہ سے زخم کو دھو کر صاف کریں اور پھر یہ عمل دو یا تین بار کرنا کافی ہے۔ پھر روئی کی گدی گھی میں تر کر کے زخم پر رکھیں۔ تو چند یوم میں زخم بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔



ستیاناسی جڑ کا چھلکا دس گرام مرچ سیاہ پانچ عدد نصف سیر پانی میں گھوٹ کر شہد خالص چالیس گرام میں ملا کر پینا پھوڑے پھنسی خارش چنبیل برص اور آتشک کے لئے مفید ہے۔ ستیاناسی کی بیجوں کا تیل تین چار بوند پتاشہ میں ڈال کر کھلائیں۔ اور اوپر سے پانی پلائیں تو ہر قسم کے کرم شکم ہلاک کرتا ہے۔

کشتہ ☆ -

ستیاناسی کے پتوں کے عرق اور نگدہ میں شکر ف ہڑتال پارہ سیسہ اور چاندی سب کشتہ ہو جائے گا۔

مقدار خوراک - ☆

سبز پتے اور شاخیں پچاس گرام تک تخم چار سے نو گرام ماشے۔

بیجوں کا تیل تین سے سات بوند۔

بطور مسہل پندرہ سے تیس بوند تک۔

جڑ کی چھال چار گرام سے ایک تولہ

دودھ تین سے پانچ بوند تک۔

جملہ امراض سینہ کو مفید شے ہے۔

ستیاناسی نمک ☆ -

ستیاناسی بوٹی کا تمام پودا جڑھ سمیت جلا کر چھ سات سیر پانی میں ڈال کر پکائیں۔



اور پھر بعد میں اس کا نمک حاصل کریں۔

پھر یہ نمک تولہ - نمک لاہوری چھ ماشہ - ہینگ چھ ماشہ - آپس میں یکجان کریں۔

بچہ کے لیئے ایک رتی بڑے کے لئے چار رتی تک دیں یہ ایک عجوبہ ہے۔ یہی نمک بواسیری مسوں پر لگانے سے اور ایک رتی کھلانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

لکنت ☆ -

ستیاناسی بوٹی تازہ کا دودھ دو تین قطرے صبح نہار منہ زبان پر ملنا لکنت والے کیلئے بے حد مفید ہے۔ ستیاناسی بوٹی کی جڑ اور اس کا چھلکا تقویت اعصاب کیلئے مفید اور مجرب ہے۔ ستیاناسی بوٹی کے بیج ایک تادور تی صبح نہار منہ کھانا بلڈ پریشر، الرجی اور خارش کیلئے بھی مفید و مجرب ہے۔

دکھتی آنکھ کے لیے سنہری دودھ ☆ -

ہوالشانی :-

ستیاناسی بوٹی پاکستان کے اکثر حصوں میں خود رو بہتات سے پائی جاتی ہے اس بوٹی میں اللہ تعالیٰ نے صد ہا بیماریوں کو دفع کرنے کی خاصیت رکھی ہے۔ نباء علیہ ہم نے ”خواص ستیاناسی“ پر ایک الگ جامع کتاب بھی لکھی ہے۔ یہاں پر اس کا ایک نسخہ پیش کرتے ہیں۔



نسخہ ☆۔

اس کی شاخ کو توڑنے سے سنہری رنگ کا دودھ نکلتا ہے اور وہ دودھ بفضلہ تعالیٰ دکھتی آنکھ کے لیے اکسیر ہے۔
بوقت ضرورت سلائی سے لگائیں۔ بفضلہ تعالیٰ شفاء ہوگی۔

ساجد بیٹ صاحب





دھتورہ ”جوزماثل“، تخم جوزماثل“

انگریزی میں۔ Stramonium

لاطینی میں۔ Datura Stramonium

خاندان۔ Solanaceae

دیگر نام۔ ہندی میں دھتورہ سندھی میں چرپودا توار دو جوزماثل فارسی میں گوزماثل کہتے ہیں۔

ماہیت۔

اس کا پودا دو سے چار فٹ اونچا اور خود رو ہے۔ پتے بیگن کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ یا جوائن خراسانی کے پتوں کی طرح اور رواں ہوتا ہے۔ پتے لگ بھگ چھ سات انچ لمبے چار انچ چوڑے گہرے سبز کسی قدر بیضوی کنارے کٹے ہوئے نوک دار بالائی سطح گہری سبز اور جھری دار جبکہ اوپر والی سطح ہلکے رنگ کی بو خفیف نشیلی ذائقہ تلخ قدرے نمکین ہوتا ہے۔ پھول شہنائی کی چھ سات انچ لمبا آگے سے کھلا اور پانچ لمبی لائٹوں کے ذریعہ تقسیم اور پیچھے سے تنگ سفید پھیلا ہوتا ہے۔

دھتورے کی دو اقسام۔

مشہور ہیں سفید اور نیلے پھول والا۔ سفید قسم کے پتے کنارے سے کٹے ہوئے نہیں ہوتے۔ ویسے دھتورہ کی چار اقسام ہیں۔



پھل لگ بھگ اخروٹ سے بڑا اور یا انڈے کے برابر گول جس پر انڈے کے ڈوڈے کی طرح نرم کانٹے پھل چار حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ جس میں تخم بھرے رہتے ہیں۔ شروع میں پھل گہرا سبز بعد میں سفید مائل سبز ہو جاتا ہے۔ اور جب پک جاتا ہے۔ تو اس کے اندر سے بھورے یا سیاہ رنگ کے تخم نکلتے ہیں۔ دھتورے کا پودا عموماً موسم بہار میں پھولتا ہے۔ اور چیتھ میں اساڑھ میں پھل پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔ بطور دواء پتے اور تخم مستعمل ہیں۔

مقام پیدائش۔

دھتورہ پاکستان ہندوستان ایران اور افغانستان میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ یہ خود رو پودا عموماً سڑکوں کے کناروں کھنڈرات قبرستانوں اور ویرانوں میں ہوتا ہے۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ چہارم۔

افعال۔ مسکن و مخدر دافع تشنج عروقی خشنہ، دافع بخار، منوم مجفف، مولد سکر و ہڈیاں۔

استعمال۔ مسکن و مخدر ہونے کی وجہ سے مختلف روغنوں میں شامل کر کے وجع المفاصل نفرس درد سردرد پہلو میں مالش کرتے ہیں۔ دافع تشنج عروق خشنہ ہونے کی وجہ سے دمہ کے دورے کو روکنے کیلئے پتوں کی دھونی یا پتوں کو جلم میں تمباکو کی جگہ پلاتے ہیں اور مناسب ادویہ کے ہمراہ اندرونی طور پر کھلاتے ہیں۔ دافع بخار و مسکن ہونے کی وجہ سے نزلہ زکام اور بخار مناسب ادویہ کے ہاں استعمال کرتے ہیں۔ پھوڑے پھنسیوں کو پھاڑنے کیلئے دھتورہ کے پتے کو تیل سے چیر کر گرم کر کے باندھتے ہیں۔ محرک دماغ ہونے کی وجہ سے بوڑھے آدمیوں کے عصی دردوں اور نزلات میں مفید ہے۔ مناسب ادویہ کے ساتھ اس کے بیجوں کو بشکل گولی دمہ نزلہ کھانسی



جریان سرعت انزال میں استعمال کرتے ہیں۔ مولد سکرو ہڈیان ہونے کی وجہ سے اگر زیادہ کھالیا جائے تو نشہ کرتا ہے۔ اور ہڈیان پیدا کرنے کے علاوہ سہی علامات بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

دھتورہ کے سہی اثرات اور ان کا علاج:-

دھتورہ کے تخم سہی مقدار میں کھلانے سے مسموم کے حواس پر اگندہ ہو جاتے ہیں اور عقل زائل ہو جاتی ہے۔ زبان اور حلق خشک ہو جاتے ہیں آنکھیں سرخ اور پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ آواز بھرا جاتی ہڈیان ہونے لگتا ہے۔ مسموم بعض اوقات اٹھ کر بھاگنے کی خواہش کرتا ہے۔ لیکن چلتے وقت شرابیوں کو طرح مست پاؤں ادھر ادھر بھاگنے کی خواہش کرتا ہے گائے وہی چیزیں نظر آتی ہیں اور مریض ان کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے کبھی اپنے کپڑے کو چننے لگتا ہے اور بستر دیوار وغیرہ سے وہی چیزوں کو پکڑتا ہے۔ ایک دو دن کے بعد حالت رہ کر مسموم تندرست ہو جاتا ہے اور اگر غفلت یعنی غنودگی پیدا ہو جائے تو مسموم تنفس اور قلب کی حرکات بند ہو کر موت واقع ہو جاتی ہیں۔

مسموم کا علاج:-

مریض کو کوئی قے لانے والی دوا مثلاً مین کا پھک جو شانہ یارانی کا سفوف چھ ماشہ پاؤ بھر پانی میں ملا کر قے کرائیں۔ اس کے بعد تخم پنہ کا شیرہ پلائیں یا انبویہ معدہ کا استعمال کر کے معدہ کو دھتورہ سے پاک کریں۔ جسم سرد ہو تو بغلوں اور رانوں میں گرم بوتل رکھیں۔ اس کے بعد گھی مکھن یا گائے کا تازہ دودھ پلائیں اگر ضعف زیادہ ہو تو شہد چٹائیں۔

نفع خاص:- خار جا مسکن و مخدر۔



مضر:- ہڈیان اور جنون پیدا کرتا ہے۔

بدل:- افیون سیکران۔

مصلح:- مرچ سیاہ بادیان شہد گھی دودھ۔

دونوں کے تخمیں میں۔

دھتوریں 0.22 فیصد اس میں دو حصے بائیوسائمن ایک حصہ بائیوسین تھوڑی مقدار میں ایڑوپین جبکہ زیادہ بائیوسین ہوتی ہیں۔

خاص بات:- اس کے ٹنچر اور دیگر مرکبات برٹش فارما کوپیا میں بھی ہیں۔ اور ہو میو پیٹھی میں یہ سٹرامونیم کے نام سے استعمال ہوتی ہے۔ جو کہ ہڈیان کے علاوہ پاگل پن کی بہترین دوا ہے۔

مقدار خوراک بطور دوا:- ایک چاول سے چار چاول تک۔

مہلک مقدار خوراک:- ایک سے ڈیڑھ گرام۔ مشہور مرکب:- حب شفا روغن ہفت برگ وغیرہ۔

محمد شفیق کبوه





زیرہ سفید۔ عربی کمون ابیض۔ انگریزی۔ Carum.

زیرہ سیاہ عربی کمون اسود۔ انگریزی۔ Black –Cumin.

لاطینی میں۔ Cuminom Cyminum Cumin.

Umbelliferae

عربی فارسی میں کمون سندھی میں جیرو بنگائی میں جبر و اور انگریزی میں کریم کہتے ہیں۔

اس کا پودا سونف اور اجوائن کے پودے کی طرح ایک سے تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں پتلی اور پتے سونف کے پتوں کی طرح پتلے پتلے لمبے اور سردی کے موسم میں زردی مائل سفید باریک باریک پھول چھتوں میں لگتے ہیں۔ بعد میں چھتوں میں تخم لگتے ہیں۔ اور پکنے پر الگ کر لئے جاتے ہیں۔ یہ سفید بھورے رنگ کے چھوٹے تخم ہوتے ہیں جو کہ گرم مصالحہ کا جز خاص ہوتے ہیں۔ تخم سونف کے مشابہ لیکن اس سے چھوٹے کسی قدر خمیدہ ہوتے ہیں۔ جن کی بو خوشگوار مزہ کسی قدر شیریں چرپر اور خوشبودار ہوتا ہے۔

مقام پیدائش :- یہ پاکستان میں پنجاب سرحد بلوچستان کماؤں گڑھ وال کشمیر ہندوستان میں راجستھان گجرات یوپی بنگلہ دیش اور آسام میں بھی ہوتا ہے۔

اقسام :- زیرہ سیاہ سفید دو اقسام کا ہوتا ہے۔ لیکن زیرہ سیاہ سفید کی بہ نسبت بعض افعال میں بہتر ہے اور یہی زیادہ مستعمل ہے۔ زیرہ سیاہ کو کمون کرمانی بھی کہتے ہیں۔ زیرہ کی ایک قسم جنگلی ہے جو کالی زیری کے نام سے مشہور ہے۔

ہے۔



مزاج:- گرم ورم خشک درجہ سوم۔

افعال۔ جالی محفف قابض۔

افعال (اندرونی)۔

مقوی ریہ، مخرج بلغم، مقوی معدہ کاسر ریح، مدر بول و حیض شیر۔

استعمال بیرونی۔

جالی ہونے کی وجہ سے اس کالیپ یا جو شانہ چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ ناخونہ جالا پھولا وغیرہ کو زائل کرنے کیلئے باریک پیس کر آنکھ میں ڈالتے ہیں۔ محلل ہونے کی وجہ سے رحم کے درد اور ورم میں اسکے جو شانہ میں بٹھاتے ہیں۔ اور آبرن کرواتے ہیں۔ ورموں کے درد کو تسکین دینے اور تحلیل کرنے کیلئے ضما د مفید ہے۔ اگر بچہ مر جائے اور پستانوں میں دودھ کی کثرت اور جماؤ کی وجہ سے درد اور ورم ہو تو زیرے کا ضما د مفید ہے۔

استعمال اندرونی:-

گرم مصالحہ اور ہاضم سفوف میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ مقوی معدہ ہونے کی وجہ سے ضعف معدہ نفخ شکم ریح کی وجہ سے ہچکی بد ہضمی مروڑ اور دست بند کرنے کیلئے مفید ہے۔

معدہ کی خرابی سے جو بخار ہو اس کو جو شانہ مفید ہے۔ جن عورتوں کو دودھ کی کمی ہوتی ہے۔ تو اس کو کھانا دودھ زیادہ پیدا کرتا ہے۔ اور اربول کیلئے پانی میں پیس کر چھان کر پلاتے ہیں۔



نفع خاص:- کاسرریاح۔

مضر:- دبلاپن ہے۔

مصلح:- کثیرا، سرکہ وغیرہ۔

مقدار خوراک۔ تین سے پانچ گرام تک۔

عرق زیرہ:-

اس سے عرق کشید کیا جاتا ہے۔ جو امراض معدہ میں تقویت و کاسرریاح کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہی عرق بچوں کیلئے امراض معدہ اور ریاح کو توڑتا ہے۔

مشہور مرکب:-

سفوف ہاضم جوارش مصطکی مرکب۔ سفوف مدر حیض۔ طیبہ کالج لاہور کا مشہور سفوف نانخواہ

زیرہ سیاہ۔ عربی کمون اسود

انگریزی Black-Cumin

اس کا پودا زیرہ سفید کی طرح کا ہوتا ہے۔ اس کے پھول چھتوں میں لیکن زیرہ سفید کے پھولوں سے قدرے

چھوٹے اور تخم بھی سفید زیرہ سے چھوٹے لیکن زیادہ خوشبودار سیاہ یا سیاہی مائل بھورے ہوتے ہیں۔

مقام پیدائش:- ہمالیہ کے شمال میں کشمیر گڑھوال سرحد میں پیدا ہوتا ہے۔ لیکن افغانستان سے منگوا یا جاتا ہے۔



مزاج:- گرم خشک درجہ دوم۔

افعال:- سفید زیرہ کی مانند لیکن اس سے قوی تر ہے۔

مصلح:- اکثر اطباء کہتے ہیں کہ سرکہ میں بھگو کر زیرہ کا استعمال کرنے سے اس کے اثرات قوی ہو جانے کے ساتھ ساتھ اس کے مضر اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

جوارش کمونی:- زیرہ سیاہ کا مشہور مرکب ہے۔ جو معدے کی برودت و رطوبت کی دفع کرتا غذا ہضم کرتا بھوک لگانا بچگی کو روکتا اور قبض پیدا کرتا ہے۔

پیر خاکی صاحب

* ادرک / زنجبیل *

حکماء کئی ہزار برس سے ادرک کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج کر رہے ہیں۔ اسے اردو میں ادرک، ہندی میں سونٹھ اور انگریزی میں جنجر کہتے ہیں۔ یہ وہ مبارک غذا ہے جس کا تذکرہ قرآن شریف میں بھی آیا ہے۔ قرآن پاک میں اسے زنجبیل کہہ کر پکارا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جنت میں پائی جانے والی نعمتوں کے حوالے سے ارشاد فرمایا ہے کہ ”وہاں انہیں (مسلمانوں کو) ایسا مشروب پلایا جائے گا جس میں ادرک بھی ملا ہوا ہوگا۔“

اس طرح حضرت ابو سعید خذری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے ”شہنشاہ روم نے رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں ادرک کا ایک بڑا ٹکڑا بطور تحفہ پیش کیا تھا۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس ٹکڑے کو



چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کیا اور صحابہ اکرام رضوان اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کے درمیان تقسیم کر دیا۔ یہ سوغات مجھے بھی ملی جسے میں نے فوراً کھالیا۔“

درج بالا واقعہ سے ثابت ہوتا ہے کہ ادراک بڑی فضیلت اور اہمیت رکھتی ہے۔ آئیے پڑھتے ہیں کہ یہ خدائی تحفہ کئی امراض میں انسان کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ یونانی اطباء نے اپنی کتاب میں کئی جگہ اس کا ذکر کیا ہے۔ مثلاً حکیم جالینوس نے اسے فالج میں مفید بتایا ہے۔ کئی حکماء کا خیال ہے کہ چین کی مشہور بوٹی ”جن سنگ“ دراصل ادراک ہی کی ایک قسم ہے۔

نظام ہضم:

معدے کے جملہ امراض میں ادراک مفید ہے۔ یہ دست آور بھی ہے اور قابض بھی۔ تازہ ادراک پس ہوئی آدھی چمچ لیجئے اس میں ایک چمچ پانی، ایک چمچ لیموں کا رس، ایک چمچ پودینے کا رس اور ایک چمچ شہد ملائیے۔ یہ مرکب وہ لوگ دن میں تین بار چاٹ لیں جن کو متلی، قے، بد ہضمی، یرقان یا بواسیر کی شکایت ہو۔ یہ نسخہ ان بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ ادراک ریح کو تحلیل کرتی ہے۔ بھوک کم لگنے کی صورت میں بھی ادراک استعمال کیجئے۔ پیٹ کا درد اور اچھارہ دور کرنے کیلئے بھی ادراک کھائی جاتی ہے۔

اگر اپنا ہاضمہ درست رکھنا چاہتے ہیں تو کھانے کے بعد تازہ ادراک کا چھوٹا سا ٹکڑا چبا لیں۔ اس نسخے سے زبان کی میل بھی اترتی ہے نیز معدہ کئی بیماریوں سے پاک رہتا ہے۔ اگر جگر کی خرابی کے باعث پیٹ میں پانی جمع ہو جائے تو مریض کو ادراک کا پانی پلائیں۔ یہ پانی پیشاب آور ہے اور پیٹ کا سار پانی نکال دیتا ہے۔ ادراک انتڑیوں کی سوزش بھی ختم کرتی ہے۔



گلے کے امراض:

اگر بلغمی کھانسی چمٹی ہوئی ہو یا آپ دے کا شکار ہوں تو یہ نسخہ استعمال کریں۔ ادراک کارس 3 ماشہ، ایک تولہ شہد میں ملا کر چاٹ لیں۔ یہ معمولی سا نسخہ عموماً کھانسی اور دے سے نجات دلا دیتا ہے۔ اگر نزلے میں گرفتار ہوں تو ادراک کارس 3 ماشہ، کالی مرچ ایک ماشہ، لہسن 6 ماشہ اور شہد 2 تولہ ملا کر چمٹی بنالیں اور اسے تھوڑا تھوڑا چاٹتے رہیں۔ سردی سے ہونے والے نزلے میں بطور خاص یہ چمٹی مفید ہے۔ ادراک چبانے سے گلا صاف ہوتا ہے، گلے کی خراش یا زخم دور کرنے کیلئے ادراک کا چھوٹا سا ٹکرا منہ میں رکھ کر چباتے رہیے۔

سردی کا بہترین علاج:

ادراک گرم مزاج رکھتی ہے۔ موسم سرما کی بیماریوں میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ اس کے کھانے سے سردی کم لگتی ہے۔ بعض لوگ ٹھنڈے یا نیم گرم پانی سے نہانے کے بعد جسم میں کپکپی یا درد محسوس کرتے ہیں۔ اگر وہ نہانے کے بعد 3 سے 6 ماشے ادراک کھالیں تو انہیں اس سردی سے نجات مل جائے گی۔ مزید براں مضمون کے آغاز میں جو نسخہ بتایا گیا ہے وہ زکام کے علاج میں موثر ہے۔ سردی زکام کی شکایت میں ادراک کی چائے بھی مفید ہے۔ ادراک کی چائے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ اُبلتے ہوئے پانی میں چائے کی پتی ڈالنے سے پہلے ادراک کے چھوٹے ٹکڑے ڈال دیں۔ سردی زکام اور بخار کی صورت میں یہ چائے زیادہ مفید ہوگی۔

دمہ اور نظام تنفس:

ادراک اور کالی ہریڈ 6، 6 ماشہ کی تعداد میں معمولی سا کوٹ لیں۔ اس کے بعد انہیں پیالی بھر پانی میں اُبال لیں۔ بعد ازاں پانی میں شہد یا چینی ملا لیں۔ جس کسی کو پرانی کھانسی یا دمہ ہو، وہ یہ پانی پیئے انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔ اس کے



علاوہ ادرک کارس شہد کے ساتھ چائنا جائے تو حلق صاف ہو جاتا ہے اور سینے میں جمع بلغم نکل جاتا ہے۔ ایک نسخہ اور ہے۔ میٹھی کا جو شانہ ایک پیالی لیجئے اس میں ایک چمچی تازہ ادرک کارس اور ایک چمچی شہد ملائیے۔ جو مرد و خواتین کالی کھانسی، دمہ اور پھیپھڑوں کی تپ دق میں مبتلا ہوں وہ یہ نسخہ استعمال کریں، موثر پائیں گے۔ جن افراد کے منہ سے بو آتی ہے، وہ ادرک کھائیں۔ یہ بدبودور کر کے منہ کا خراب ذائقہ بھی درست کرتی ہے۔

حصہ دوم

خواتین کے امراض:

تازہ ادرک کا درمیانہ ٹکڑا لیں۔ اُسے کچل کر ایک پیالی پانی میں چند منٹ کیلئے اُبال لیں۔ بعد میں پانی میں چینی ملائیے اور اسے دن میں 3 بار استعمال کریں۔ ادرک بھی کھالینی ہے۔ یہ گھریلو ٹونک نہ صرف ایام کی بے قاعدگی دور کرتا ہے بلکہ اس سے متعلق تمام تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔

ذہنی دباؤ:

بیجان، بے چینی اور ذہنی دباؤ کی کیفیت میں ادرک طبیعت کو پُر سکون کرتی ہے۔ حتیٰ کہ ڈاکٹر بھی ادرک کی اس خاصیت کو تسلیم کرتے ہیں اور اسے ڈپریشن دور کرنے والی دوا سمجھتے ہیں۔ ادرک کا 2 تولہ رس لیں اور اسے گائے کے 7 تولہ دودھ میں اتنا پکائیں کہ آمیزے کی مقدار نصف رہ جائے۔ اس میں حسب ذائقہ شکر ملا کر سوتے وقت پی لیں۔ یہ آمیزہ ذہنی بوجھ اور پریشانی دور کر کے انسان کو پُر سکون نیند کا تحفہ عطا کرتا ہے۔ اگر کسی کو ہسٹریا کا دورہ پڑے تو ادرک اور کالی مرچ ہم وزن ملا لیں۔ مریض کو یہ آمیزہ نسوار کی طرح دیں۔ دورہ ختم ہو



جائے گا۔ ادرک کا استعمال یادداشت بڑھاتا ہے۔ 5 تولہ ادرک کو پیس کر 10 تولہ شہد میں ملا لیں۔ کمزور دماغ والے یہ آمیزہ 3,3 ماشہ صبح و شام کھائیں۔ دماغ کو تقویت ملے گی اور بھولنے کی بیماری ختم ہو جائے گی۔

(ان شاء اللہ)

گنٹھیا اور دیگر تکالیف:

ادرک کا تیل گنٹھیا اور بادی کے درد میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ ادرک کا آدھ پاؤ رس لیں۔ اس میں تل کا تیل ایک چھٹانک ملا لیں۔ آمیزے کو ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ سارا مالع اڑ جائے۔ صرف تیل رہ جائے۔ درد ہو تو اس تیل کی مالش کریں۔ سخت سردی کے باعث کئی لوگوں کے سر میں درد رہتا ہے وہ درد سے نجات کیلئے یہ تیل ماتھے پر ملیں۔ بچوں کا سینہ گرم رکھنے کیلئے بھی اس تیل کی مالش مفید ہے۔ سردی کے باعث جسم میں درد ہو تو اس تیل سے اسے بھگائیں۔ مالش کرنے کے علاوہ تھوڑی سی ادرک گڑ کے ساتھ کھالی جائے تو علاج مزید موثر ہو جاتا ہے۔ دانتوں کا درد بھگانے کیلئے بھی ادرک استعمال ہوتی ہے۔ ایک بار علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ کو رات کے وقت دانت میں شدید درد ہوا تو شفاء الملک حکیم اجمل خان رحمۃ اللہ علیہ نے انہیں مشورہ دیا کہ دانت کے نیچے ادرک کا ٹکڑا دبا کر رکھیں۔ چند دن میں شاعر مشرق کا دانت درد جاتا رہا۔ درد شقیقہ میں بھی ادرک مفید ہے۔ کان میں درد ہو تو ادرک کا رس چند قطرے کان میں ڈالے درد کا فور ہو جائیگا۔ کمر اور جوڑوں کی تکلیف سے نجات پانے کیلئے کئی صدیوں سے ادرک بھون کر کھائی جا رہی ہے۔ ملٹھی اور ادرک 6,6 ماشے 3 چھٹانک پانی میں ڈالے اور پانی کو جوش دیں بعد ازاں چینی ملا کر پانی پی لیں۔ یہ نسخہ سینے، کمر اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ اگر ادرک کو سیاہ نمک کے ساتھ پیس کر سو گنٹھیں تو سرد درد ختم ہو جاتا ہے۔



دیگر استعمال:

- (1) مچھلی کھاتے ہوئے ادرک کا استعمال کریں تو پیاس نہیں لگتی۔ (2) خون کی نالیوں پر جچی ہوئی چربی کی تہیں اُتارنے میں ادرک کام آتی ہے۔ یہ دل کا فعل اور سست دورانِ خون درست کرتی ہے۔ (3) جگر کی ابتدائی خرابی ادرک کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ (4) ذیابیطس کی دونوں اقسام میں اگر شہد کے ساتھ ادرک کا رس دن میں کئی بار چاٹا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ (5) ادرک کا مربہ کھانا اور جانفل کو منہ میں رکھنا فالج سے نجات دلاتا ہے۔ (6) امراضِ چشم میں بھی ادرک مفید ہے۔ ادرک، سفید سرمہ، قلمی شورہ اور سفید پھٹکڑی ہم وزن ملا کر سرمہ تیار کریں۔ یہ اکثر امراضِ چشم دور کرتا ہے۔ یاد رہے کہ اشیاء خالص ہونی چاہئیں۔

لقمان احمد سلطان صاحب

کاسنی (طب نبوی ﷺ)

کاسنی کو عربی میں ہند بائی فارسی میں کاسنی اور انگریزی میں این ڈائیو کہتے ہیں۔

کاسنی عام اور مشہور نباتات ہے۔ اس کے پتے پالک کی طرح لمبے، چوڑے اور پھول نیلگوں ہوتے ہیں۔ پاکستان اور بھارت کے اکثر علاقوں میں جانوروں کے چارہ کیلئے کاشت کی جاتی ہے۔ پنجاب میں برسین کے چارہ کے ساتھ ملا کر بھی کاشت کی جاتی ہے۔

ارشاداتِ نبوی:۔ نبی کریم ﷺ نے کاسنی کو کسی خاص بیماری یا حالات میں تجویز نہیں کیا۔ بلکہ اس کی اہمیت کو اس طرح واضح کیا کہ جنت کے قطرے ہر روز اس پر گرتے ہیں۔ جس کا مطلب ہے کہ اس کے استعمال میں



برکت ہی برکت ہے۔ اسے جس کیفیت میں استعمال کیا جائے فائدہ مند ہوگی۔ یہی وجہ ہے کہ اب تک کاسنی کو اطباء نے سینکڑوں قسم کی بیماریوں میں کامیابی کے ساتھ آزمایا ہے اور انہیں کبھی مایوسی نہیں ہوئی۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ تمہارے لیے کاسنی موجود ہے، کوئی ایسا دن نہیں گزرتا جب جنت کے پانی کے قطرے اس پر نہ گرتے ہوں۔

محمد احمد ذہبیؒ نے ابو نعیم کے حوالے سے یوں بیان کیا ہے۔ کاسنی کھاؤ مگر اسے جھاڑومت۔ کیونکہ ایسا کوئی دن نہیں گزرتا جب اس پر جنت کے پانی کے قطرے نہ گرتے ہوں۔

محمد بن ابوبکر القیمؒ نے کاسنی کی تعریف میں تین احادیث نقل کی ہیں۔

1۔ کاسنی کھاؤ اور اس کے پتوں کو مت جھاڑو کیونکہ ایسا کوئی دن نہیں گزرتا جب اس کے پتوں پر جنت کے پانی کے قطرے نہ گرتے ہوں۔

2۔ جس نے کاسنی کھائی اور سو گیا اس پر جادو اور زہر بھی اثر انداز نہ ہوگا۔

3۔ کاسنی کے پتوں میں ایسا کوئی پتہ نہیں جس پر جنت کے پانی کے قطرے نہ گریں۔

خواص:- مزاج۔ پہلے درجے میں سرد اور تر

ذائقہ:- قدرے تلخ

افعال اور استعمال:- مدربول اور مصفا خون ہے۔ حرارت اور پیاس کو تسکین دیتی ہے۔

جگر، معدہ، ظحال کے ورم، یرقان، استسقاء، جگر اور معدہ کی حرارت کو دور کرنے کیلئے استعمال کی جاتی ہے



قدیم طبی نظریات :-

- 1- کاسنی زمانہ قدیم سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال ہو رہی ہے۔ یورپ میں کاسنی زیادہ خورد و ہوتی ہے۔ وہاں جنگلوں میں خود اگنے والی کاسنی کو امراض تنفس کے علاج میں بڑی مقبولیت حاصل ہے۔
- 2- کاسنی کے پتے قبض کو رفع کرتے ہیں۔ ان کو چبانے سے منہ سے خون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ 9 ماہ شے پھول یا پتے سرد پانی کے ساتھ کھانے سے اندر سے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے۔
- 3- یہ کھانسی کیلئے مفید نہیں۔ لیکن اگر کھانسی پیٹ میں نفخ یا جگر کی خرابی کے ساتھ ہو تو پھر اس سے بڑھ کر کوئی اور دوا نہیں۔
- 4- اگر پیٹ میں سوزش ہو تو جو کے ہمراہ زیادہ مفید ہے۔
- 5- اسہال پیچس اور خون کے دستوں کو روکتی ہے۔ اگر اس کے ساتھ تھوڑی سونف اور تخم کشوٹ شامل کر لیں تو فائدہ بڑھ جاتا ہے۔
- 6- امراض جگر اور مرارہ میں کاسنی ہر شکل میں مفید ہے۔ یہ سدے اور رکاوٹیں کھول دیتی ہے۔ استسقاء میں مفید ہے۔
- گردوں اور پیشاب کی نالیوں سے رکاوٹوں کو دور کرتی ہے۔ مدربول ہونے کے علاوہ پتھریوں کو نکالتی ہے۔
- 7- کاسنی کے ہرے پتوں کا پانی سرکہ اور صندل ملا کر ماتھے پر لگانے سے گرمی کا سرد درد جاتا رہتا ہے۔ پتوں کے جو شانہ میں سرکہ اور نمک ملا کر غرارے کرنے سے منہ کی سوزش اور گلے کی سوجن جاتی رہتی ہے۔



8- کاسنی کے بیج پیس کر صندل اور سونف کے ساتھ ابال کر شربت گل بنفشہ کے ساتھ پینے سے رات کو نیند خوب آتی ہے۔ اسی نسخہ سے پتہ کا صفرائی زائل ہو جاتا ہے اور منہ سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

9- کاسنی کے پتوں کا پانی نچوڑ کر بچھو کے کالے پر لگانے سے درد اور سوزش ختم ہو جاتے ہیں۔

10- اس کے پتوں کا پانی آنکھوں میں ڈالنے سے موتیا کیلئے فائدہ مند ہے۔

11- کاسنی کا عرق گردوں اور معدہ کی سوزش میں مفید ہے۔ اس کے پینے سے پیشاب کے ساتھ آئینہ والا خون بند ہو جاتا ہے۔ پرانے ڈاکٹر جنگلی کاسنی کی جڑوں کے جو شاندرے کو امراض معدہ اور امعائی میں اکثر قرار دیتے ہیں۔

12- کاسنی کے پتوں کو دھو کر استعمال کرنا جائز نہیں کیونکہ نبی کریم ﷺ اس کے پتوں پر جنت کے پانی کے قطرے گرنے کی اطلاع دی ہے۔

محمد شفیع





اس کے مطابق اس پودے میں . Diterpenoides اور کچھ phytosterols پائے گئے ہیں جسکی وجہ سے اسکی ادویاتی افادیت مزید بڑھ گئی ہے۔ اسکی گوند زیا بیٹیس سے پیدا ہونیوالے عوارضات میں مفید ہے اس کے علاوہ جنسی امراض میں استعمال ہونے والے کی مرکبات میں استعمال ہوتی ہے خاص طور پر loss of libido میں۔ اسکی چھال کے پتوں کا جو شاندر منہ کے چھالے جو کہ ایک فنگس candida albican کی وجہ سے ہوں اسکا غرارہ مفید ہے اسمیں۔



صاحبان کل انشاء اللہ ایک نئے پودے کے ساتھ آپ دوستوں کی محفل میں حاضر ہونگا۔ دعائوں کی درخواست کے ساتھ۔

مہر فیاض احمد





...Boerhavia diffusa

اگنے کا زمانہ: مارچ تا مئی

طبی استعمالات: مقامی لوگوں سے معلومات لینے پر پتہ چلا کہ یہ لوگ اس پودے کو بہت سارے جسمانی عوارضات میں استعمال کرتے ہیں۔۔۔

ترکیب نمبر 1:250 گرام پودے کو خشک کر کے آگ میں جلا کر اسکی راکھ کو بطور دوا استعمال کرواتے ہیں

مقدار خوراک: 3 تا 5 گرام۔۔۔

نوائد: دمہ، براز کا سٹس، بلغھی کھانسی، تلی کا بڑھ جانا، اور یرقان میں مفید ہے۔۔۔۔۔



ترکیب نمبر 2:50 gram تازہ پودا لیکر 250 ملی لیٹر پانی میں جو شانده بنائیں۔۔ اسکو گڑ سے میٹھا کر کی اور ایک کپ عرق سونف میں مکس کر کے پلایا جاتا ہے۔

فوائد۔۔ عورتوں کے مخصوص ایام میں رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ ماہواری کی رکاوٹ اگر یوٹرس میں ورم کیوجہ سے ہو تو اس سے آرام ملتا ہے۔۔ نیز وضع حمل کے رودان جب دردزہ کسی وجہ سے کم ہو اور ڈیلیوری نہ ہو رہی ہو تو اس جو شانده کے استعمال سے آسانی ہوتی ہے اور آنول کا اخراج بھی با آسانی ہو جاتا ہے۔

آپور ویدک میں اس پودے کو رسائن سمجھا جاتا ہے۔۔ کیمیا گری کا شوق رکھنے والے دوستوں کے لیے کار آمد پودا ہے۔

Phytochemical Analysis.... Amino acids...

Flavonoid glycoside..... Isoflavanoids

Steroids..... Phenolic Glycisides

کل آپکی خدمت میں ایک اور ادویاتی پودے کی معلومات اور تحقیقی تجزیہ کے ساتھ حاضر ہوں گا۔۔ اللہ پاک آپ سکو آسانیاں عطا فرمائے اور آسانیاں تقسیم کرنے کا شرف عطا فرمائے۔۔۔ آپکا اپنا۔۔۔

مہر فیاض احمد



بسکھیر ابوٹی ☆

کل بروز ہفتہ کو سمندر پر جانے کا پروگرام بنا تو وہاں نہایت چار خوبصورت پودے بسکھیر ابوٹی کے نظر آئے تو میں تصویر میں محفوظ کر رہا تھا لوگ میری طرف دیکھ رہے تھے کہ یہ زمین پر ایک عام سی بوٹی کی تصویر بنا رہا ہے اور میں نے ایک دفعہ لکھا تھا کہ سنیاسی نسخوں میں بہت زیادہ قیمتی بسکھیر ابوٹی ہے اور اس کے کمال حیران کن ہیں اور میری حکماء حضرات سے اپیل ہے کہ بسکھیر ابوٹی پر کچھ روشنی ڈالیں۔

2 / 4 / 2017 ساجد بٹ صاحب

شیشم ”ٹاہلی“۔ (Daberigia Sisso)

دیگر نام۔ ساسم عربی میں فارسی میں شیشم، پنجابی میں ٹاہلی سندھی میں ٹاری اور انگریزی میں ڈبرجیا سائسو کہتے ہیں۔

شیشم پاکستان اور ہندوستان کا عظیم الشان درخت ہے۔ اسکے پتے چھوٹے چھوٹے گول اور نوک دار ہوتے ہیں پھلیاں گچھوں میں لگتی ہیں۔ جو کہ چھوٹی چھٹی اور باریک ہوتی ہیں۔ ہر ایک پھلی میں دو تین باریک تخم ہوتے ہیں۔ عموماً اس کی لکڑی کا براہ پتے دواءً مستعمل ہیں۔ اس کو شاہراہوں کے کنارے اور گھروں میں لگایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کا سایہ گھنا ہوتا ہے۔ اس کے پھول زرد لمبو ترے سے اور لکڑی پختہ سیاہی مائل سرخی ہوتی ہے۔

مزاج:- گرم خشک بدرجہ دوم۔ سرد خشک بدرجہ دوم۔ افعال:- مصفی خون۔ قاتل کرم شکم محفف۔



استعمال:- اس لکڑی کا برادہ تصفیہ خون کی غرض سے آتشک جذام برص خارش پھوڑے پھنسیوں اور دیگر امراض جلدیہ میں نقوعاً مستعمل ہے۔ سوزش کو تسکین دیتا اور زخم کیسا بھی ہوا اسکو خشک کر دیتا ہے۔ اس کا شربت بنا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مصفی خون ہے کینسر کے مریضوں کے لیے اس کے پتوں کا پانی اور پتوں کو چبانا بہت مفید ہے۔ اسکے پتے جریان کی مفید دوا ہے شہوت کو کم کرتے ہیں اور سیلان لیکوریا میں بھی فائدہ مند ہیں۔

بیرونی استعمال:- چمرس کیلئے اس کے پتوں میں پیس کر طلاء کرنا بہت مفید ہے۔ یہ طلاء سوزش کو تسکین دیتا اور زخم کو خشک کر دیتا ہے۔ اسکے پتوں کو گرم کر کے باندھتے اور اسکے جو شانہ دھارنے سے پستان کا ورم اتر جاتا ہے۔ پتوں سے بالوں کو دھونا بالوں کو لمبا کرتا ہے۔ اس کی لکڑی رطوبت جو کہ جلانے سے دوسرے سرے پر نکلتی ہے۔ داد پر طلاء کرنے سے فائدہ دیتی ہے۔ بعض اطباء کو نپل شیشم ایک تولہ مرچ سیاہ تین عدد پانی میں پیس کر چھان کر مرض جنون میں استعمال کراتے ہیں۔

حسنین امجد رانا صاحب





جھمکہ بیل :

Quisqualis Indica: Rangoon Creeper

جھمکہ بیل نہ صرف ایک خوبصورت پھولوں کی بیل ہے جو کہ اپنے خوبصورت سرخ، گلابی اور سفید پھولوں کی خوشبو سے ہوا کو اپنی بھینی بھینی خوشبو سے معطر کرتی ہے بلکہ بہت سارے طبی خواص کا مالک پودا بھی ہے۔

ورم گردہ، جڑ جوڑوں کے درد کو آرام دیتی ہے، اسہال، دست، بخار، کھانسی کا علاج، پتے سردرد کا علاج، پتوں کا جو شانہ پیشاب کا تکلیف کے ساتھ آنا۔ پیشاب کی نالی میں رُکاؤٹ، زخم، سوزاک یا بد گوشت یا پتھری میں پلایا جاتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرنے والی دوا، اپھرا، ریاح، گیس سے معدہ اور آنتوں کا پھیلاؤ، شکم کا اچھارا، نفخ شکم میں مفید ہے۔

محمد شفیق کبوءہ صاحب



اسکندھ ناگوری (اشوگندھا) اسکند عنب الثعلب

اسکندھ ناگوری کو اشوگندھا یا اکری بھی کہتے ہیں۔ اس کا پودا سیدھا تقریباً پانچ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ جڑ لمبی اور مخروطی شکل کی ہوتی ہے۔ تنے پر باریک اور چمکدار روئیں ہوتے ہیں۔ شاخیں گول اور پتے تین انچ سے پانچ انچ تک لمبے اور دو انچ سے پانچ انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ جو سرے پر آکر نوکدار ہو جاتے ہیں۔ یہ صاف اور چمکدار معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن غور سے دیکھنے پر ان پر باریک چمکدار روئیں نظر آتی ہیں۔ پتے ہوئے اور رگیں شفاف ہوتی ہیں۔ پھول چھوٹے چھوٹے زرد یا زردی مائل سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کا پھل گول اور تقریباً چوتھائی انچ قطر میں ہوتا ہے۔ اس کے بیج زرد رنگ کے صاف گول اور پچکے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ پودا برصغیر کا مقامی ہے اور افغانستان، پاکستان اور سری لنکا میں خوب پایا جاتا ہے۔ اسکندھ کی جڑوں میں کسی حد تک ضروری نباتاتی تیل ملتا ہے۔

جڑوں کے پانی میں حل ہونے والے حصہ میں ناقابل شناخت غیر متشکل مادے اور کچھ شکر پائی جاتی ہے۔ جڑ کے اس حصہ میں ایک سیاہ رنگ کی گوند ہوتی ہے جس میں دیگر اجزاء کے علاوہ کچھ گاڑھے تیزاب ہوتے ہیں۔ اس میں پوٹاشیم نائٹریٹ، رنگ دار مادہ، گلوکوز، اور کچھ الکلائیڈ بھی پائے جاتے ہیں۔



طبی فوائد اور استعمال:

اسکند کا پورا پورا متعدد طبی ضروریات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تنویری اور مسکن اجزاء میں اعصاب کو بے حس کر دینے کی بھی خاصیت موجود ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ پودے کی جڑیں مقوی اور محرک ہیں۔ اس کے بیج شباب آور اور خواب آور ہوتے ہیں۔ جسم میں خارج ہونے والی دیگر قدرتی رطوبتوں کے اخراج میں بھی اس کا استعمال اضافہ کرتا ہے۔ جس میں بدن کے مساموں سے خارج ہونے والا پسینہ بھی شامل ہے۔ حالیہ تجربات نے ثابت کیا ہے کہ اس کی جڑوں اور پتوں میں اینٹی بائیوٹک اور اینٹی بیکٹیریل اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

قوت باہ:

دو سے چار گرام جڑ کو دودھ یا گھی کے ساتھ لینا مقوی باہ ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ سرعت انزال کے خاتمہ کے لیے بھی اکسیر ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے دو سے چار گرام جڑ کا سفوف روزانہ چینی یا شہد، لمبی سیاہ مرچ اور گھی کے ساتھ لینا چاہیے۔

تپ دق:

تپ دق کے علاج میں بھی اسکندھ کی جڑیں اپنی اثر آفرینی ثابت کر چکی ہیں۔ جڑوں کا جو شائدہ کالی مرچ اور شہد کے ساتھ استعمال کرنا پھیپھڑوں کے علاوہ گردن کے غدود کی دق میں بھی شفا بخش ہے۔



بے خوابی:

اس کی جڑیں نشہ آور ہونے کی وجہ سے گہری نیند لانے کا سبب بنتی ہیں۔ چنانچہ بے خوابی کا بہت اچھا علاج ہے۔
زکام اور کھانسی:

اسگندھ چھاتی کے امراض مثلاً زکام اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ ان کے علاج کے لیے جڑوں کا سفوف ۳ ماشہ مقدار میں یا جڑوں کا جو شانہ پیپنا دونوں صورتوں میں مفید رہتا ہے۔ اس کا پھل اور بیج بھی چھاتی کے امراض دور کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں اور زیادہ بہتر بتانج دیتے ہیں۔

خواتین کے امراض:

یہ بوٹی خواتین کا بانجھ پن دور کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جڑوں کا سفوف ۶ گرام مقدار میں روزانہ رات کو دودھ کے ساتھ حیض کے بعد پانچ چھ دن تک استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

جلد کے امراض:

پودے کے پتے جلد کے متعدد امراض کا موثر علاج ہیں۔ گرم پتوں کی ٹکڑیوں سے پھوڑے پھنسیاں اور ہاتھ پاؤں کی سوجن تحلیل ہو جاتی ہے۔ پتوں کا لیپ کاربنکل اور سوزاک کے زخمیوں کے لیے بہترین علاج ہے۔ پتوں کو کسی چکنائی مثلاً گھی میں بھون کر زخمیوں اور بالخصوص بیڈ سور زپر لگانا شفاء کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے پتوں اور جڑوں کا لیپ بھی زخموں ناسور اور سوجن پہ لگانا مفید ہے۔



دھتی آنکھیں:

اسگندھ کے پتوں کی ٹکور سے دھتی آنکھیں تسکین پاتی ہیں۔

دیگر استعمال:

اس کے پتے سخت تلخ اور مصطفیٰ خون ہوتے ہیں اور جو شاندے کی شکل میں بخاروں کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا پھل پیشاب آور ہوتا ہے۔ پنجاب میں اسگندھ کا استعمال کمردرد اور ضعف باہ کے علاج میں کیا جاتا ہے۔ سندھ میں عورتوں کو اسقاط حمل روکنے کے لیے استعمال کراتے ہیں۔

پیر خاکی صاحب





ڈھاک کے بارے لکھنے کی ایک کاوش

ڈھاک "پلاس" (Butea Frondosa):

دیگر نام۔

بنگالی میں پلاس گجراتی میں کھا کرٹو، پنجابی میں چھچھرا سندھی میں خلاص پاڑی کہتے ہیں۔ جبکہ انگریزی میں بوٹیا فرونڈوسا کہتے ہیں۔ ڈھاک کا خاندان بڑے۔

ماہیت۔

ایک عام درخت ہے جو 5 سے 20 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی چھال پھٹی سی کھردری خاکستری رنگت کی آدھ سے ایک انچ موٹی ہوتی ہے۔ اس کے پھول کو گل ٹیسو کہتے ہیں پتے تین تین جو برگد کے برابر لیکن نسبتاً سخت کھردرے اور گول ہوتے ہیں۔ پھول سرخ رنگ کے جس کے بیچ میں سیاہی ہوتی ہے۔ کلی پہلے طوطے کی چونچ کی طرح بعد میں کھل کر نہایت خوبصورت لگتی ہے ان میں سے زیرہ نکلتا ہے۔ اس کے پھول میں خوشبو نہایت معمولی ہوتی ہے۔ پلاس کو پتلی پتلی پانچ سے سات انچ لمبی چوڑی پھلیوں کے اندر سے سیاہی مائل سرخ پرانے پچاس پیسے کے برابر گول پتلے پتلے تخم ہوتے ہیں۔ جو وزن میں ہلکے باریک مغز زردی مائل سفید ہوتا ہے۔



خاص بات۔

اس کے تخم پھول گوند بھی بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن یہاں پتے اور چھال کے افعال و استعمال بیان کیے جا رہے ہیں۔

مقام پیدائش:-

برما سے لے کر شمالی ہندوستان تک کوہ ہمالیہ کے دامن میں چار ہزار فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔

مزاج:- سرد خشک درجہ دوم بعض کے بقول سرد خشک۔

افعال:- قاتل کرم شکم قابض مغلظ منی۔

استعمال:-

بیرونی پوست ڈھاک کے جو شاندرے سے سیلان الرحم میں اندام نہانی کو بذریعہ ڈوشن دھوتے ہیں۔ جس سے ضیق پیدا ہوتی ہے۔ جو کہ جماع کیلئے لطاف پیدا کرتا ہے۔ اسکے پتے اور پوست قابض مقوی اور مغلظ منی ہیں بیرونی طور پر پتے پھوڑوں اور بواسیری مسوں کو تحلیل کرنے کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔

پتے پھوڑوں اور بواسیری مسوں کو تحلیل کرنے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔

اندرونی استعمال:-

اندرونی طور پر اسہال بواسیر خونی جریان اور سیلان الرحم میں کونپلوں کو سفوف کر کے کھلاتے ہیں



خروج اندام نہانی میں کھلانا اور جو شانہ میں بٹھانا مفید ہے۔ بعض ان کا حلوہ بنا کر کھاتے ہیں۔

اکسیر کا یا کلپ نسخہ:-

ڈھاک کی جڑ کا چھلکا سفوف بنا کر بقدر چھ ماشے دودھ کے ہمراہ کھلانا محافظ جوانی بیان کیا جاتا ہے۔

مقدار خوراک:- کو نیل تین سے پانچ گرام تک۔

مشہور مرکب:- حب دیدان، سفوف سیلان الرحم۔

محمد شفیق





دیودار ”دیار“

(Pinus Deodara)

دیگر نام۔

شجرۃ الجن عربی میں سندھی میں دیال بنگلہ میں دیودارو، پنجابی میں دیار، فارسی میں دیودار کہتے ہیں۔

ماہیت۔

چیر کی قسم کا مشہور عام پہاڑی درخت ہے۔ جس سے زیادہ تر ریلوے کی پٹری کے تختے بنائے جاتے ہیں۔ اس کو دیمک نہیں لگتی ہے۔ دریائے جہلم کے ذریعے جو دیار آتا ہے۔ وہ سب اعلیٰ قسم کا ہوتا ہے۔ دوا میں اس کا تازہ برادہ استعمال کرنا چاہیے۔ جو ہر آرے والے اور بڑھتی سے مل سکتا ہے۔ اس کا رنگ قدرے سرخ لکڑی سخت پتے سبز ذائقہ تلخ و تیزبو ہوتی ہے۔

مقام پیدائش۔

پاکستان میں کاغان، کوہ ہمالیہ شمالی اور جنگلات میں سات سے دس ہزار فٹ کی بلندی پر۔

افعال و استعمال۔

قابض اور کاسر ریاہ ہے۔ ریاہ اور رموں کو بھی تحلیل کرتا ہے۔ سردی کے دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ اس کی چھال کا باریک سفوف زخموں پر چھڑکتے ہیں۔ اور برادہ کا جو شانہ درد شکم اسہال تپ نوبتی اور صفراوی بخاروں



میں مفید ہے۔ اگر برداہ دیار کے ساتھ زنجیل دی جائے تو اس کی کچھ تاثیر بڑھ جاتی ہے۔ اس لکڑی کے جو شانده میں بیٹھنا مقعد کے زخموں کو مفید ہے۔

مقدار خوراک۔

برداہ تین سے چار گرام روزانہ۔

مشہور مرکب۔

آیور ویدک کے مشہور دوا ”یو گراج گوگل“۔

محمد شفیق





سوئے کے تخم ”تخم سویہ“

Dill Fruit

دیگر نام۔

عربی میں برزاشبت فارسی میں تخم مثبت اور انگریزی میں ڈل فروٹ۔

ماہیت۔

سویہ کے تخم بادیان کے مشابہ لیکن ان سے بہت چھوٹے اور چٹے ہوتے ہیں۔ اس کے عرض میں دونوں طرف ایک باریک جھلی لگی رہتی ہے۔ ان کا مزہ تیز اور خوشبودار ہوتا ہے۔

مزاج۔

گرم خشک درجہ سوم۔

افعال۔

مدر بول و حیض مورث قے کا سرریاح مسکن درد محلل۔۔۔



استعمال۔

اندرونی طور پر نفع شکم درد شکم قولنج اور ضعف ہضم کوزائل کرنے کیلئے کھلاتے ہیں۔ ادرار بول و حیض کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ امراض بلغمی میں قے لانے کیلئے اس کا جو شانہ پلاتے ہیں۔ یہ برگ کی نسبت زیادہ قوی اور مستعمل ہیں۔

بیرونی استعمال۔

تخم سویہ کو روغن زیتون یا روغن کنجد میں ملا کر اوجاع مفاصل پر ضام یا مالش کرتے ہیں جو ش دے کر دردناک اعضاء کو پھارہ دیتے اور نیم گرم جو شانہ میں کیڑے کی گدی بھگو کر تکید کرتے ہیں۔ درد گردہ ریجی مروڑ اور درد رحم کو دفع کرنے کیلئے اس کے جو شانہ میں مریض کو بٹھاتے ہیں۔

تخم سویہ سے روغن کشید کیا جاتا ہے۔ جو نفع شکم قولنج اور مروڑ کوزائل کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ درد گوش کو تسکین دینے کیلئے کان میں قطور کرتے ہیں۔ فالج لقوہ و جمع المفاصل اور درد اعصاب میں مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نفع خاص۔

قے آور مدر بول و حیض۔

مضر۔

باہ اور بصر کو۔



مصلح۔

سکنجبین، ترش اشیاء۔

بدل۔:- سویا (برگ)۔

مقدار خوراک۔:- دو سے تین گرام۔

روغن سویا۔:- ایک قطرے سے تین قطرے تک۔

مشہور مرکب:- جوراش زر عونی، مطبوخ مدر طمٹ۔

محمد شفیق





ملٹھی: Mulethi

ملٹھی دنیا کے تقریباً تمام ملکوں میں ہزاروں سال سے بطور دوا استعمال ہو رہی ہے۔

اس کے استعمال سے جسمانی قوت باور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت نکھرتی ہے۔ بالوں کی سیاہی دیر تک قائم رہتی ہے۔ آواز سریلی ہو جاتی ہے۔ صفرا بلغم اور خون کی اکثر بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ پیاس، متلی، قے کو روکتی ہے اور زہروں کے اثر کو زائل کرتی ہے۔

خارجی طور پر استعمال کرنے سے زخموں کو مندمل کرتی ہے اور سوزش کو رفع کرتی ہے۔

نیز اس کے باقاعدہ استعمال سے کھانسی اور دمہ وغیرہ کی بیخ کنی ہوتی ہے، ملٹھی کی جڑیں ہی بطور دوا استعمال ہوتی ہیں۔ چین میں لوگ اس کو ازسرنو جوان کر دینے والی اکسیر سمجھتے ہیں اور بکثرت اس کا استعمال کرتے ہیں۔ روم، مصر اور یونان کی قدیم کتابوں میں بھی اس کی تعریف میں بہت کچھ لکھا گیا ہے۔

فی زمانہ انگریزی طب میں اس کا استعمال بہت عام ہے۔ اس کو قبض کشا نسخوں میں شامل کیا جاتا ہے اور حلق کی کئی شکایات میں اس کا ٹکچر استعمال کیا جاتا ہے۔ حال ہی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق پیٹ میں تیزابی مادہ کی کثرت سے جو درد پیدا ہوتا ہے اس کے علاج کے لیے ملٹھی بہترین ہے۔

دریاؤں کے رتیلے اور مرطوب ساحلوں پر یہ پودا بخوبی پیدا ہو سکتا ہے۔ اب ہمارے ملک میں بھی ملٹھی کی کاشت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یورپ اور امریکا میں اس کی مانگ روز بروز بڑھ رہی ہے۔ اس کی کاشت کرنے کا بہترین موسم برسات ہے اور اس کی جڑیں برسات کے بعد اکٹھی کرنی چاہئیں۔ ملٹھی کی جڑ سے ایک ست تیار



کیا جاتا ہے۔ جسے رب. السوس یا اصل السوس کہتے ہیں۔ یہ ست جڑ کو پانی میں جوش دے کر حاصل کیا جاتا ہے اور بعد ازاں آگ پر خشک کیا جاتا ہے۔ عرب اور مصر میں ملٹھی کے جو شانہ سے ایک پانی تیار کیا جاتا ہے جسے مالسوس کہتے ہیں۔ یہ تقریبوں کے موقع پر مہمانوں کو پیش کیا جاتا ہے۔ ان لوگوں کو اعتقاد ہے کہ اس شربت سے صحت اچھی اور عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔ بعض ممالک میں ملٹھی کا مربہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔

اکثر لوگ ملٹھی کو پان میں رکھ کر چباتے ہیں۔ دریائے دجلہ کے کنارے رہنے والے حکماء نے ملٹھی سے کچھ ٹکلیاں تیار کی تھیں جن سے جنگ کے سپاہیوں کے زخم بہت جلد اچھے ہو جاتے تھے۔ چین میں لوگ ملٹھی بہ کثرت کھاتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ اس سے ان کے جسم تندرست، ہٹے کٹے، طاقتور اور جوان رہتے ہیں۔ آج کل تمام دنیا کی نسبت امریکہ میں ملٹھی کی سب سے زیادہ مانگ ہے۔

ملٹھی کی لکڑیاں گتہ بنانے کے لیے بھی استعمال ہوتی ہیں، اس کے علاوہ ان سے موٹے کاغذ بھی بہت عمدہ اور سخت بن سکتے ہیں۔ ان ریشوں میں یہ خاصیت ہے کہ یہ حرارت اور ہوا کو گزرنے نہیں دیتے۔ اس لیے ان سے گتے بنا کر انہیں مکان بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان گتوں پر اعلیٰ روغن ہو سکتا ہے۔

ساجد بٹ صاحب





سرس ”شیریں“ (Siris - Tree)

لاطینی میں۔ (Mimosa - Sirisa Rox)

خاندان۔ Legominosae

دیگر نام۔

عربی میں سلطان الاشجار فارسی میں درخت ذکر یا پنجابی میں شیریں مرہٹی میں شرس گجراتی میں شر سٹرو بنگالی میں گاچھ یا سرز سندھی میں سر تھن کہتے ہیں۔

ماہیت :- سرس کا درخت عموماً ساٹھ ستر فٹ بلند ہوتا ہے۔

اس کا تنا مضبوط اور موٹا ہوتا ہے۔ جس پر بہت سی شاخیں نکلتی ہیں۔ اس کے پتے آملہ کے پتوں کی طرح لیکن اس سے کچھ بڑے ہوتے ہیں۔ یہ شاخ کی درمیانی سیخ کے دونوں طرف لگتے ہیں۔ جن کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے۔

پھول چھوٹے ریشوں سے آراستہ نہایت ملائم سبز اور کچھ زرد بھینی بھینی خوشبو والے اور خوبصورت ہوتے ہیں پھلی پتلی اور چھٹی ڈیڈھ انچ چوڑی اور آٹھ انچ سے ایک فٹ تک لمبی جن کے اندر سے آٹھ سے دس تک تخم چپٹے ہوتے ہیں۔ یہ سخت بھورے کالے سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے یا پتوں کا رس تخم اور چھال بطور دواء مستعمل ہیں۔

اقسام :- سرس کئی قسم کا ہوتا ہے۔



۱۔ کالا سرس

۲۔ سرس زرد۔

۳۔ بھوراسرس اور سبز سرس۔

مقام پیدائش:- پاکستان میں یہ زیادہ تر پنجاب سندھ میں جبکہ ہندوستان میں وسطی اور جنوبی ہند کے علاوہ پنجاب میں یہ مشہور درخت عموماً جنگلوں میں اور بعض جگہ سڑکوں اور نہروں کے کنارے پایا جاتا ہے۔

افعال:- بیرونی طور پر جالی، محلل اور محفف۔

اندرونی طور پر مصفی خون۔

تخم کے افعال۔

جالی، مقوی ومغلظ منی، مقوی بصر، محلل۔

چھال کے افعال۔

جالی، محلل، محفف، مصفی خون، مقوی بدن۔

پتوں کے افعال۔

دافع یرقان، دافع بخار، پتوں کا رس مقوی بصر،

استعمال۔ (بیرونی)



شب کو ری کے ازالہ کیلئے سرس کے پتوں کا پانی آنکھ میں قطور کرتے ہیں مقوی بصر ہونے کی وجہ سے اس کے تخمیں کو سرمہ کی طرح باریک کر کے لگانا شبکوری، دھند، غبار، خارش چشم اور آنکھ کے سفیدی کیلئے مفید ہے۔ چھال کو باریک پیس کر زخموں کو خشک کرنے کیلئے چھڑکتے ہیں۔ چھال کو پانی میں جوش دے کر دانتوں کے درد کو تسکین دیتے اور مسوڑوں کو مضبوط کرنے کیلئے مضمضے کراتے ہیں اور پانی میں پیس کر مہاسوں کو دور کرنے اور پھوڑے پھنسیوں کو تحلیل کرنے کیلئے لگاتے ہیں۔ اور امراض فساد خون میں جوش دے کر پلاتے ہیں۔ سرس کی سہلی کو آگ پر ڈال کر دھواں لینے سے مرض دمہ موقوف ہو جاتا ہے۔

بعض لوگ اس کے پتوں کے پانی میں سرمہ کو رگڑ کر بناتے ہیں اور آنکھوں کی طاقت یا ند کو رہ امراض میں اس سرمہ کو استعمال کرتے ہیں۔ تخم سرس کو باریک سفوف بنا کر ہلاس کے طور پر سونگھنے سے نزلہ زکام کو آرام آتا ہے۔

اندر ونی استعمال۔

چھال کا جو شانہ اور ام بدن اور جلدی امراج میں مفید ہے۔

تخم سرس اور چھال کا سفوف بنا کر حسب ضرورت چینی ملا کر رقت منی اور ضعف باہ میں کھلانا بہت مفید ہے۔

تخم سرس کو باریک پیس کر شہد میں ملا کر معجون بنا کر خنازیر میں کھلانے سے مادہ کو دور کرتا ہے۔ مصفی خون ہونے کی وجہ سے فساد خون میں اس کی چھال کو جوش دے کر پلانا مفید ہے۔

تخم سرس کا سفوف بنا کر خونی بوا سیر میں بھی کھلاتے ہیں۔ چھال جو شانہ استسقاء میں پلانا مفید ہے۔



سرس کے پھولوں کو سکھا کر سفوف بنا کر مناسب مقدار میں چینی ملا کر کھانے سے احتلام کا مرض جاتا رہتا ہے۔

نفع خاص:- مغلظ منی، مقوی دندان،۔

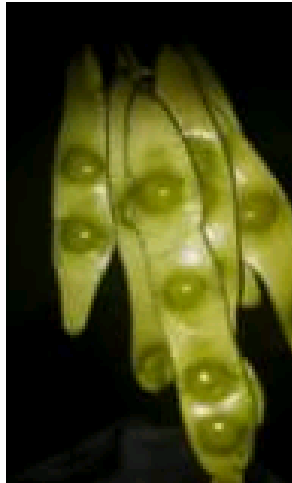
مضر:- خشک مزاجوں کیلئے۔

مصلح:- روغن زرد۔

مقدار خوراک:- چھال پانچ سے سات گرام یا ماشے۔

تخم:- ایک سے دو گرام یا ماشے۔

ساجد بٹ صاحب





امرو د: وٹامن سی کا خزانہ

نباتی نام psiduim guajava

اور یہ فیملی Myrtaceas سے تعلق رکھتا ہے اسکا Generic نام psiduim یونانی لفظ Psidion سے اخذ کیا گیا ہے جسکا مطلب ہے انار۔ یاد رکھیں امرود نہ افعال و تاثیر کے اعتبار سے انار کا ہم پلہ ہو سکتا ہے اور نہ باعتبار خواص انار کے ہم پلہ ہے انار سرخ عضلاتی اعصابی ہے جبکہ میٹھا امرود بالمفرد اعضاء اعصابی غدی تاثیر رکھتا ہے اور مولد رطوبات صالح ہے امرود کی کی اقسام ہیں جو رنگ ذائقہ و خوشبو میں مختلف ہیں پھل کا قطر 2_6 انچ تک ہوتا ہے اس میں 112_635 بیج پائے جاتے ہیں امرود سے مختلف ذائقہ دار اشیاء بنائی جاتی ہیں یہ اشیاء افریقہ مصر اور میکسیکو میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ وٹامن C کے حصول کیلئے سنگترہ مالٹا بہترین پھل ہیں لیکن امرود میں سنگترے کے مقابلے میں وٹامن سی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے ایک سنگترے میں 69 ملی وٹامن سی موجود ہوتا ہے جبکہ امرود میں 165 ملی گرام وٹامن سی پایا جاتا ہے اسکے علاوہ امرود میں پیٹاکیروٹین، لائیکوپین، وٹامنز، نمکیات، غذائی ریشہ (pectin) فلیوونائیڈز، کیروٹی، فیٹی ایسڈ، نیٹوز، ٹے، نن، فراری تیل Lectins triterpences saponins پائے جاتے ہیں۔



روایتی استعمال:

- * اسہال کی صورت میں اسکے پتوں کا سفوف 4_6 کھانے کے چمچ 18 اونس پانی میں 15 منٹ ابال کر چھان کر ٹھنڈا کر کے اسکا چوتھائی حصہ 4/3 گھنٹوں کے وقفہ سے بار بار استعمال کرنے سے اسہال رک جاتے ہیں
- * دانت کے درد میں تازہ پتے چبائے جائیں اور کھوڑ (cavity) میں رکھنے سے فوری آرام ملتا ہے
- * مسوڑھوں کے درد کیلئے تازہ پتے چبائیں یا پتوں کا جو شانداہ ابال کر روزانہ بطور ماؤتھ واش استعمال کریں
- * چائنا میں امرود کو ذیابیطس کے علاج کیلئے استعمال کیا جاتا ہے

*** جدید استعمال:

- امرود میں اینٹی بائیوٹک دافع امیبا، دافع اسہال، دافع تشنج، مسکن، دافع سعال خصوصیات پائی جاتی ہیں۔
- امرود کا استعمال مندرجہ ذیل علامات میں مفید ہے
- کثرت حیض، ہائی بلڈ پریشر، سست دوران خون بوجہ کمی رطوبات، پھپھڑوں میں تنگی، غدی دمہ، خشک کھانسی، تیزابیت، موٹاپہ، غذائی کمی، کولیسٹرول (LDL) کو کم کرنے کیلئے کچھ مدافعت میں مدد دیتا ہے۔
- امرود کی دافع اسہال خصوصیات اسمیں موجود Quercetin کی وجہ سے ہے
- امرود کے پتوں سے حاد اسہال (ڈائریا) کیلئے ایک دوا بھی تیار کی گئی ہے۔



*امرو د کی مانع تکسیدی خصوصیات پولی فی نولز کی وجہ سے ہیں جو کہ کینسر سے تحفظ فراہم کرتے ہیں اسکے علاوہ پولی فی نولز اور Triterpenes امرو د کو دفاع تشیخ بناتے ہیں

امرو د کے پتوں کا جو شانہ ہوائی نالیوں کی سوزش (cronchitis) اور سردی میں فائدہ مند ہے

*امرو د کا کچا پھل حابس عضلاتی اعصابی ہوتا ہے اسے ہم قے کی صورت میں کھلائیں تو قے رک جاتی ہے

آخر میں یاد رکھیں کہ امرو د تازہ ہو تو اس سے بھرپور غذائیت حاصل ہوتی ہے ڈبوں میں پیک یہ ماڈرن طریقے سے آنے والا امرو د میں 50% وٹامن کم ہو جاتا ہے۔

المعالج طبیب یوسف محمد



بیل گری یا wood apple

کے بارے میں مزید معلومات

بیل گری

مختلف نام: (بنگلہ) بلوا (ہندی) بیل پھل (مرہٹی) بیل (پنجابی) بل (عربی) سفر جل ہندی (سندھی) کاٹھوری
(BAEL FRUIT گجراتی) بیلی بیلو (سنسکرت) بلو، بلوا (انگریزی)۔

پہچان:-

یہ درخت بیل کا تازہ نیم پختہ پھل ہے۔ جس کو کاٹ کودھوپ میں خشک کر لیتے ہیں۔ اس کا خاردار درخت ۱۵ سے ۲۵ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ تنا بہت موٹا ہوتا ہے۔ اس پر کانٹے نہیں ہوتے ٹانگوں پر جو شانہ سے پاشویہ کرنا دماغ پر نجارات نہیں چڑھنے دیتے اور اس کے پتوں کے کانٹے ہوتے ہیں۔ جو بہت تیز اور مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے پتے ثلاثی یعنی تین تین ہوتے ہیں۔ دو پتے بالمقابل ہوتے ہیں۔ موسم گرما سے قبل اس کے پرانے پتے جھڑ جاتے ہیں۔ اور چیت بیسا کھ میں نئے پتے نکل آتے ہیں۔ جن کا رنگ سُرخ ہوتا ہے۔ لیکن بعد میں سبز رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ موسم گرما کے آتے ہی پھل پکنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس وقت درخت کے تمام پتے جھڑ جاتے ہیں۔ اور درخت پر صرف پھل ہی رہ جاتے ہیں۔ پھل جسامت میں نارنج کے برابر ہوتا ہے۔ جس کا وزن آدھ پائو سے لے کر نصف سیر تک ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا دبیز، سخت اور چکنا ہوتا ہے۔ اس کے اندر سخت گودا بھرا ہوتا ہے۔ پکنے پر گودا نرم ہو جاتا ہے۔ اور اس میں مٹھاس آ جاتی ہے۔ ہندو اس درخت کو بڑی عزت کی نگاہ



سے دیکھتے ہیں۔ اور اس کو ضائع کرنا گناہ سمجھتے ہیں۔ اور اس کے پتوں کو شیوجی کی مورتی پر چڑھاتے ہیں۔ میرٹھ کا کاغذی نیل بہترین سمجھا جاتا ہے۔ اس میں بیج بہت کم ہوتے ہیں۔ موسم سرما کے خاتمہ پر پھول چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے آتے ہیں۔ پھولوں میں شہد کی مانند خوشبو آتی ہے۔ اس میں ٹے نین کے سوا کوئی دوسرا جزو موثرہ تاحال دریافت نہیں ہوا۔

حصص مستعملہ :-

جڑ پوست پتے اور پھل پھل کا گودادوائی استعمال کے لیے خام پھلوں کا خشک گودا ہی کام میں لایا جاتا ہے۔ مربا کے لیے آدھے پکے پھولوں کا گودا استعمال کیا جاتا ہے۔ پختہ پھلوں کے گودا کا شربت بنایا جاتا ہے۔ دشمول وغیرہ جو شاندوں کے لیے جڑیاد رکت کا پوست برتا جاتا ہے۔

رنگ :- پھل شروع میں سبز رنگ کے ہوتے ہیں اور ان پر قدرے نیلے رنگ کی جھلک ہوتی ہے پکنے پر زرد ہو جاتے ہیں۔

ذائقہ :- پھل شیریں لیس دار محنت

پوست :- کسیلا تلخ۔۔ مزاج :- گرم خشک

مقدار خوراک :- تازہ پھل ۲ تولہ تا چار تولہ خشک گودادوماشہ سے ۵ ماشہ پوست چھ ماشہ ایک تولہ

افعال و استعمال :- قابض، حابس الدم، مقوی معدہ، وجگرو دل موسم گرما میں اس کا تازہ گودا رات کو پانی میں بھگو کر صبح کو زہ مصری ملا کر پیتے ہیں۔ قابض ہونے کی وجہ سے پرانے دستوں کو بند کرتا ہے۔ پرانی پیچس میں فائدہ



کرتا ہے۔ آنتوں کو صاف کرتا ہے۔ آؤں اور خون کو بند کرتا ہے۔ بچوں کو اسہال و پیچھے میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ شربت بیل اور مر با اس کے مشہور مرکبات ہیں۔ بیل کی جڑ کی چھال دافع بخار بیان کی جاتی ہے۔ وئید اس کی چھال کو خفیف بخاروں میں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ اور یہ دشمول کا ایک جزو ہے۔ طب جدید میں اس کا ایکسٹرکٹ دوائی مستعمل ہے۔ لیکن وہ پیچھے کا شانی علاج نہیں ہے۔ اس لیے برٹش فارما کوپیاسے خارج ہو چکا ہے۔ ڈاکٹر آریل دت لکھتے ہیں۔ کہ اس کے ایکسٹرکٹ زیادہ مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بیل کا پھل جو ٹکڑے کر کے خشک کر لیا جاتا ہے۔ بیل گری کے نام پنساریوں کے ہاں بکتا ہے۔

مقام پیدائش :- یوپی، وسط و جنوبی ہند برما

سنگرہنی :- بیل گری 50 گرام، چھلکا انار 50 گرام پیس کر 4 گرام ہمراہ پانی 2 وقت ...

فوائد : پاخانہ کا بار بار آنا، پیچش، خونی پیچش، پاخانہ کیساتھ خون آنا، ضعف قلب، جگر کی گرمی و حرارت۔

پہلی خوراک میں پیچش بند! مجرب المجرب...

سیف علی خان صاحب





کٹائی خرد ”کنڈیاری“ (Wild Eggs Plant)

لاطینی میں:- Solanum Jacquin

دیگر نام:- اردو میں بھٹ کٹائی یا بھٹ کٹیا، پنجابی میں مہو کڑی، ہندی میں کٹیل سندھی میں کنڈیاری یا کانڈیری، گجراتی میں بیٹھی رنگڑی، مرہٹی میں بھوئیں رنگڑی، بنگالی میں سنسکرت میں کنٹ کاری اور انگریزی میں والد ایک پلانٹ کہتے ہیں۔

ماہیت:- خاردار زمین پر مفروش ہوتی ہے۔

یہ ایک فٹ سے چار فٹ تک قطر میں جگہ گھیرتی ہے۔

پھلوں اور پھولوں کی ڈنڈی تک زرد رنگ کے کانٹے لگے ہوتے ہیں پتے چار پانچ انچ لمبے اور تین انچ چوڑے بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ اور اس کے کانٹے لگ بھگ آدھ انچ لمبے تیز اور سیدھے ہوتے ہیں۔ پھول نیلے رنگ کا خوبصورت ہوتا ہے۔

اسکے درمیان زرد رنگ کا زیرہ ہوتا ہے۔

پھل گچھوں میں لگتے ہیں جو خام ہونے پر سبز رنگ کے اور گول ہوتے ہیں لیکن پکنے پر زرد رنگ کے ہو جاتے ہیں جن کے اندر بے شمار تخم ہوتے ہیں پھل کا مزہ تلخ ہوتا ہے۔

اس کے پھل پر دھاریاں سی ہوتی ہیں اور بیر کے برابر موٹا ہوتا ہے۔



مقام پیدائش۔

پنجاب میں پاکستان سے لے کر ہندوستان میں آسام تک جبکہ کشمیر سے لے کر لنگاتک ہر جگہ نمناک مقاموں میں پیدا ہوتی ہے۔

نوٹ:- کٹائی خرد سفید پھول والی بہت کامیاب ہے۔

لیکن یہ ہوتی بہت کم ہے کبھی کبھی نیلے پھول والی کنڈیاری کے نزدیک سفید پھول والی مل جاتی ہے۔

بلحاظ ڈنڈی پتے اور پھل یکساں ہوتے ہیں۔ صرف پھولوں کی رنگ میں فرق ہوتا ہے۔ سفید پھولوں والی کا سنسکرت نام گر بھ ہے۔ کیونکہ اس کے کھانے سے بے اولادوں کو اولاد ہونے لگتی ہے۔

مزاج:- گرم خشک۔۔۔ بدرجہ سوم۔

افعال۔

مسہل، مصفی خون قاتل کرم شکم منفث و مخرج بلغم، دافع تیپ بلغمی سعوطاً نافع صرع و اختناق الرحم۔

استعمال (بیرونی)۔

کرم دندان میں اس کے پھل کو حقہ میں تمباکو کی جگہ رکھ کر پینے سے کرم ہلاک ہو جاتے ہیں اور درد ساکن ہو جاتا ہے۔ صرع اور اختناق الرحم کے دورہ میں اس کا شیرہ سعوط کرنے سے مریض ہوش میں آ جاتا ہے۔

زرد شدہ پھل سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر بطور نسوار سو گھنادر د شقیقہ اور درد سر کیلئے مفید ہے۔ اس سے روکا ہوا مواد چھینکوں کے ذریعے خارج ہو کر سر ہلکا ہو جاتا ہے۔



اگر اس کی جڑ کو پوست درخت انار اور پوست درخت کندوری پیس کر لٹکے ہوئے پستانوں پر عورت لیپ کرے تو پستان سخت ہو جاتے ہیں۔

استعمال اندرونی:

مسہل و مصفی خون ہونے کی وجہ سے جذام آتشک جیسے امراض فساد خون میں شراباً مستعمل ہے۔ چنانچہ مطبوخ ہفت روزہ جو کہ آتش و فساد خون کے امراض میں مستعمل و معمول ہے اس کا ایک اہم ترین جز کٹائی خرد مع میخ و برگ بھی ہے۔ قاتل کرم شکم ہونے کی وجہ سے پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کر کے خارج کرتی ہے۔

منفث و مخرج بلغم ہونے کے باعث سرفہ اور ضیق النفس بلغمی میں مختلف طریقوں سے استعمال کرائی جاتی ہے۔ تب بلغمی میں دیگر ادویہ کے ہمراہ اس کی جڑ جو شانہ بنا کر پلایا جاتا ہے۔

کھانسی نزلہ اور ضیق النفس میں اس کی جڑ کا جو شانہ فلفل سیاہ دراز اور شہد ملا کر پلاتے ہیں۔ بلغمی مزاج والے اشخاص کو اس کا پھل گوشت میں پکا کر کھلانا مفید ہے۔ صرف پھل کو خواہ تمام اجزاء کو جلا کر ایک تا چار رتی شہد کے ساتھ کھانے سے دمہ اور کھانسی جاتے رہتے ہیں۔ پنجاب کے پہاڑی علاقوں میں مرض گنٹھا میں اسکے پتوں کا رس فلفل سیاہ کے ساتھ کھلاتے ہیں۔

مقدار خوراک:- جو شانہ میں پانچ سے سات گرام۔

دوستو! اتنی اچھی پوسٹ پر کچھ اور تفصیل سے لکھوں گا تو بہت زیادہ لمبی پوسٹ بن جائے گی مختصر یہ ہے کہ اگر کسی کی آنکھ پر دانے نکلتے ہوں اور ٹھیک ہونے کا نام نہ لیں صبح اٹھتے ہی آنکھوں سے خارش ہوتی ہو اس کے لئے



قدرت خداوندی کا یہ انمول تحفہ ہے مہو کڑی کا پھل اس کے پھل کے دودانے لے کر سرمہ دانی کا سرچھولے کر ایک مہو کڑی میں چبو کر ایک آنکھ میں ڈال لیں پھر دوسری مہو کڑی میں چبو کر دوسری آنکھ میں ڈال لیں اس کے بعد آنکھوں کو چھوڑ دے جتنا اس کے اندر گند ہو گا اور جراثیم سب آنسوؤں کے ساتھ خارج ہو جائے گے یاد رہیں آنکھوں کو پانی سے نہ دھوئے تاکہ سب جراثیم ختم ہو جائے ان شاء اللہ تعالیٰ پھر آنکھوں پر دانے نہیں نکلے گے

مہو کڑی اور سنیا سی راز:-

ایک سنیا سی سے پہاڑی علاقے میں ملاقات ہوئی شکار کھلتے وقت سنیا سی مہو کڑی کی تلاش میں تھا سفید پھولوں والی مہو کڑی کی بات کی کہ دیکھی ہے میں نے کہا یہی دیکھتے آئے ہیں اور والد صاحب قیمہ میں شوق سے کھاتے تھے میں نے کہا مگر سفید والی مہو کڑی میں کیا خاص بات ہے سنیا سی نسخوں میں سفید سب سے اچھی ہے اس سے سرمہ بنتا ہے اگر اس سرمہ کو آدمی استعمال کر لیں تو اندھیرے میں بیٹھ کر کتاب پڑھ سکتا ہے اتنی اچھی تاثیر رکھتی ہے میں نے کہا اگر پھول نہ آئے ہوں تو کیا کرو گے کیسے پتہ چلے گا یہ سفید پھولوں والی مہو کڑی ہے سنیا سی بولا جوتے اتار دو اس کے اوپر کھڑے ہو جاؤ اور آسمان کی طرف دیکھنا شروع کر دو اگر دن میں تارے نظر آجائے سمجھ جاؤ یہ سفید ہے۔

نوٹ ~ = پلیزا اگر کسی علاقے میں سفید پھولوں والی مہو کڑی ہے تو رابطہ کریں۔

حکیم غلام صدیق بلوچ صاحب

کنڈیاری۔ بھٹ کٹیا۔ کٹیلی۔ چھمک نمولی۔ بادنجان صحرائی۔ کٹائی خورد۔



اسی کے نام ہیں۔

چاندی کا کشتہ جازب سیماب اس میں بنتا ہے۔

پارہ اس میں کشتہ ہوتا ہے۔

چونکہ اس بوٹی میں گندھک کا جزو غالب ہے۔

اس لئے جلدی امراض میں اکسیر کا کام کرتی ہے۔

ساجد بیٹ صاحب





دھماسہ

لاٹینی میں۔ فوگونیابریے بکا۔ خاندان۔ Zygophylleae دیگر نام۔ ہندی و بنگلہ میں ورا لہا، گجراتی میں دھاسو سنسکرت میں جواسا، بنگالی میں کملسندھی میں ڈاما ہو۔

ماہیت :-

اس کے پودے پھیکے سبزی مانل بہت سی شاخوں والے لگ بھک ایک سے ڈھائی فٹ اونچے پتے سنا کے پتوں کی طرح سالم اور جن میں دھاریوں والے ایک سے ڈیڑھ انچ لمبے کانٹے پھول سردیوں میں ہلکے رنگ کے سرخ ہوتے ہیں۔ پھل پانچ خانوں والے ان کے اوپر ایک تیز کاٹا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ بہت دور تک پھیلتی ہے دھماسہ دراصل مضرش کانٹے والی بوٹی جو انسہ کے مشابہ ہوتی ہے۔ اس لیے اسے جو انسہ صحرائی بھی کہا جاتا ہے۔

مقام پیدائش :-

یہ افغانستان خراسان عرب بھارت میں پنجاب اور یوپی کے میدانی علاقوں خصوصاً دریاؤں کے کنارے ریتیلی زمین میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج :- سرد خشک درجہ اول

افعال :- رادع، مفتوح جالی ملین، مسکن اوجاع ملطف مخرب بلغم محلل محفف مسکن خون و صفراء استعمال۔

ملطف و مخرب بلغم ہونے کی وجہ سے اصل السوس کے ساتھ اس کو جو شانہ شہد یا چینی ملا کر پلانا بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے بلغمی کھانسی اور دمہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ دھتورہ کے پتوں کے ساتھ ملا کر چلم میں



پینا بلغم کو قابل اخراج بنا کر دمہ میں مفید ہے۔ محلل و مسکن ہونے کی وجہ سے بواسیری مسوں کو اس کے جو شانہ سے دھونا یا باریک پیس کر ضاد کرنے سے بواسیری سوجن اور خون بند ہو جاتا ہے۔ ملین ہونے کی وجہ سے دست آور اور قبض کشا ہے۔

دھما سے ایک تولہ کے قریب پیس چھان کر پینا بواسیر کے خون کے علاوہ پھوڑے پھنسیوں کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ محفف ہونے کی وجہ سے اس کا عصا رہ جالا پھولا اور دھند کے لئے بطور کحل مفید ہے۔ اس کے پتے عرق لیموں میں پیس لگانے سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔

مقدار خوراک :- تین سے پانچ گرام، پتوں کا رس دو تولہ جو شانہ ڈھائی تولہ سے تین تولہ۔

علی رضا صاحب





سورج مکھی >:

متعدد امراض میں فائدہ مند۔

سورج مکھی کا نباتاتی نام Helianthus annus ہے۔

انگریزی میں اسے sunflower کہتے ہیں۔

اس کا تعلق فیملی steraceae نفیس نستعلیق سے ہے

اس پودے کے تقریباً 2600 قبل مسیح سے میکسیکو میں پائے جانے کے شواہد ملے ہیں۔ کاشت شدہ پودے کا پھول سورج کی جانب اپنا رخ موڑتا رہتا ہے۔

اور رات کو پھر اپنا رخ مشرق کی طرف کر لیتا ہے۔

اٹھارویں صدی عیسوی میں سورج مکھی کا تیل یورپ میں استعمال ہونے لگا تھا۔

جرمنی میں سورج مکھی کی روٹی پسند کی جاتی ہے۔

سورج مکھی کا مونگ پھلی کی طرح بڑ بھی بنایا جاتا ہے۔

اس کے تیل کو iodesel نستعلیق کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

بعض علاقوں میں اس پودے کو خوبصورتی کے طور پر باغات میں اگایا جاتا ہے۔ یہ پودا زمین سے زہریلے منرل

یورینیم۔ سیسم وغیرہ اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔



اس کی تقریباً 136 اقسام پائی جاتی ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ روس۔ چائنا۔ انڈیا۔ امریکہ۔ ترکی میں ہوتا ہے۔

وٹامن۔ : سورج مکھی کے بیج غذائی ریشہ۔ پروٹین۔ وٹامن ای بی وٹامنز۔ میگنیشیم۔ پوٹاشیم۔ آئرن۔ فاسفورس۔ کیلشیم۔ اور زنگ جیسے اہم غذائی اجزاء کا اچھا ذریعہ ہے۔ ان میں کو لیسٹرول کو کم کرنے والے فائیٹو سٹیرول مرکبات بھی پائے جاتے ہیں۔ بچوں سے پولی ان سیچوریتڈ آئل حاصل کیا جاتا ہے۔

سورج مکھی کے بیجوں کی خصوصیات:-

دافع سوزش ہے۔ تھکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ جراثیم کش ہے۔ دافع تکسید ہے۔ پیشاب آور ہے۔ بلغم نکالتا ہے۔ دودھ پیدا کرنے والا ہے۔ جسم میں موجود چکنائی کو کم کرتا ہے۔ غذائیت بخش ٹانگ ہے۔ ڈپریشن کو کم کرتا ہے۔ کیونکہ اس میں Tryptophan پایا جاتا ہے۔ جو سیرٹونین بناتا ہے سیرٹونین بے چینی اور ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔

* قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔ خلیوں کو فری ریڈیکلز کے نقصان سے بچاتا ہے۔ سوزش اور زخموں کے جلد مندمل ہونے میں مدد دیتا ہے۔

آدھے سر کے درد میں فائدہ مند ہے۔ توانائی مہیا کرتا ہے۔ ڈی این اے اور آراین اے بناتا ہے۔ سردی سے بچاتا ہے۔ کھانسی میں مفید ہے۔

* بچوں کو ہلکا بھون کر ان کا جو شانہ استعمال کرنا کالی کھانسی کے لئے فائدہ مند ہے۔



* ذیابیطس کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کو کم کرتا ہے۔

* خواتین میں حیض بند ہونے کے زمانے کے دوران Hotflashes کی شدت کو کم کرتا ہے۔

* دمہ - ہڈیوں اور جوڑوں کی سوزش کے لئے بیجوں کا استعمال فائدہ مند ہے۔

* ترکی اور ایران میں بخار میں کونین کے استعمال کے بجائے سورج مکھی کے بیجوں کا سپرٹ کے ساتھ تیار کیا گیا منگچر استعمال کیا جاتا ہے۔

* گردے اور مثانے کی سوزش میں بہت مفید ہے۔ * غذائی ریشے کی موجودگی قبض نہیں ہونے دیتی۔

وٹامن ای سے بھرپور یہ تیل عام طور پر کھانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا استعمال دل کے امراض میں بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ اسے کاسمیٹکس میں بطور emollient استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جلد کو نرمی فراہم کرتا ہے۔ تحقیق میں یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ چھوٹے بچوں میں جلد کے انفیکشن کے خلاف مدافعت فراہم کرتا ہے۔ جن بچوں کو روزانہ اس تیل سے مالش کی گئی ان میں جلدی انفیکشن کا خطرہ چالیس فیصد کم ہو گیا۔

ساجد بٹ صاحب





کلونجی کے فوائد: (حصہ اول)

کلونجی کے فوائد اور جدید تحقیقات و تجربات:-

نبی اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے

کلونجی استعمال کیا کرو کیونکہ اس میں موت کے سوا ہر بیماری کے لئے شفا ہے

کلونجی ایک قسم کی گھاس کا بیج ہے۔

اس کا پودا سونف سے مشابہ، خود رو اور چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتا ہے۔

پھول زردی مائل، بیجوں کا رنگ سیاہ اور شکل پیاز کے بیجوں سے ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ انہیں پیاز کا ہی بیج سمجھتے ہیں۔ کلونجی کے بیجوں کی بوتیز اور شفائی تاثیر سات سال تک قائم رہتی ہے۔

صحیح کلونجی کی پہچان یہ ہے کہ اگر اسے سفید کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں تو اس پر چکنائی کے داغ دھبے لگ جاتے ہیں۔ کلونجی کے بیج خوشبودار اور ذائقے کے لئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں اور اچار اور چٹنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے تلوں نے سیاہ بیج کلونجی ہی کے ہوتے ہیں، جو اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتے ہیں یہ سرلیج الاثر، یعنی بہت جلد اثر کرتے ہیں۔

اطباء قدیم کلونجی اور اس کے بیجوں کے استعمال سے خوب واقف تھے۔ معلوم تاریخ میں رومی ان کا استعمال کرتے تھے قدیم یونانی اور عرب حکماء نے کلونجی کو روم ہی سے حاصل کیا اور پھر یہ پوری دنیا میں کاشت اور استعمال ہونے لگی۔



طبی کتب سے معلوم ہوتا ہے کہ قدیم یونانی اطباء کلو نجی کے بیج کو معدے اور پیٹ کے امراض، مثلاً ریاح، گیس کا ہونا، آنتوں کا درد، کثرت ایام، استسقاء، نسیان (یادداشت کی کمی) ریشہ، دماغی کمزوری، فالج اور انفرائش دودھ کے لئے استعمال کراتے رہے ہیں۔

رسول ﷺ کے حوالے سے کتب سیرت میں آیا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کبھی کبھی شہد کے شربت کے ساتھ کلو نجی استعمال فرماتے تھے۔

حضرت سالم بن عبد اللہ اپنے والد حضرت عبد اللہ بن عمر سے روایت کرتے ہیں کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، ”تم ان کالے دانوں کو اپنے اوپر لازم کر لو کہ ان میں موت کے سوا ہر مرض کا علاج ہے“

کلو نجی: (حصہ دوم)

کلو نجی کی یہ ایک اہم خاصیت ہے کہ یہ گرم اور سرد دونوں طرح کے امراض میں مفید ہے، جب کہ اس کی اپنی تاثیر گرم ہے اور سردی سے ہونے والے تمام امراض میں مفید ہے،

کلو نجی نظام ہضم کی اصلاح کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ ریاح، گیس اور بد ہضمی میں اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ وہ لوگ جن کو کھانے کے بعد پیٹ میں بھاری پن، گیس یا ریاح بھر جانے اور اچھارے کی شکایت محسوس ہوتی ہو، کلو نجی کا سفوف تین گرام کھانے کے بعد استعمال کریں تو نہ صرف یہ شکایت جاتی رہے گی بلکہ معدے کی اصلاح بھی ہوگی۔



کلو نجی کو سرکہ کے ساتھ ملا کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں سردیوں کے موسم میں جب تھوڑی سی سردی لگنے سے زکام ہونے لگتا ہے تو ایسی صورت میں کلو نجی کو بھون کر باریک پیس لیں اور کپڑے کی پوٹلی بنا کر بار بار سونگنے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔

اگر چھینکیں آرہی ہوں تو کلو نجی بھون کر باریک پیس کر روغنی زیتون میں ملا کر اس کے تین چار قطرے ناک میں ٹپکانے سے چھینکیں جاتی رہیں گی۔

کلو نجی مدربول (پیشاب آور) بھی ہے۔

اس کا جو شانہ شہد میں ملا کر پینے سے گردے اور مثانے کی پتھری بھی خارج ہو جاتی ہے۔

اگر دانتوں میں ٹھنڈا پانی لگنے کی شکایت ہو تو کلو نجی کو سرکہ میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ چہرے کی رنگت میں نکھار اور جلد صاف کرنے کے لئے کلو نجی کو باریک پیس کر گھی میں ملا کر چہرے پر لپ کر کے فائدہ ہوتا ہے۔

اگر روغن زیتون میں ملا کر استعمال کیا جائے تو اور زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ آج کل نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں کیل، دانوں اور مہاسوں کی شکایت عام ہے۔ وہ مختلف بازاری کریمیں استعمال کر کے چہرے کی جلد کو مزید خراب کر لیتے ہیں۔ ایسے نوجوان بچے بچیاں کلو نجی باریک پیس کر، سرکہ میں ملا کر سونے سے پہلے چہرے پر لپ کریں اور صبح چہرہ دھولیا کریں۔ چند دنوں میں بڑے اچھے اثرات سامنے آئیں گے اس طرح لپ کرنے سے نہ صرف چہرے کی رنگت صاف و شفاف ہوگی اور مہاسے ختم ہوں گے بلکہ جلد میں نکھار بھی آئے گا۔



جلدی امراض میں کلو نجی کا استعمال عام ہے جلد پر زخم ہونے کی صورت میں کلو نجی کو توڑے پر بھون کر روغن مہندی میں ملا کر لگانے سے نہ صرف زخم مندمل ہو جائیں گے بلکہ نشان دھبے بھی جاتے رہیں گے۔

جن خواتین کو دودھ کم آنے کی شکایت ہو اور ان کا بچہ بھوکا رہ جاتا ہو، وہ کلو نجی کے چھ سات دانے صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل دودھ کے ساتھ استعمال کر لیا کریں۔ اس سے ان کے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے گا۔ البتہ حاملہ خواتین کو کلو نجی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ جن خواتین کو ایام کم یا درد کے ساتھ آتے ہوں یا پیشاب کم یا تکلیف سے آتا ہو، وہ کلو نجی کا سفوف تین گرام روزانہ استعمال کر لیا کریں اس شکایت جاتی رہے گی۔

کلو نجی: (حصہ سوم)

آج کی مشینی زندگی اور جدید لوازمات نے انسان کو اعصابی طور پر مفلوج کر کے رکھ دیا ہے اور ہر دوسرا انسان اعصابی دباؤ اور تناؤ میں مبتلا ہے۔

ایسے لوگ کلو نجی کے چند دانے روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کر لیا کریں، چند دنوں میں خود کو بہتر محسوس کریں گے پیٹ اور معدے کے امراض، پھیپڑوں کی تکالیف اور خصوصاً دے کے مرض میں کلو نجی بہت مفید ہے۔

کلو نجی کا سفوف نصف سے ایک گرام تک صبح نہار منہ اور رات کو سونے سے قبل ہمراہ شہد استعمال کروایا جاتا ہے۔ یہ پرانی پیچش اور جنس امراض میں بھی مفید ہوتا ہے



جن لوگوں کو ہچکیاں آتی ہوں وہ کلو نجی کو سفوف تین گرام، کھانے کے ایک چمچ مکھن میں ملا کر استعمال کریں تو فائدہ ہوتا ہے۔

ماہرین طب و سائنس کلو نجی پر تحقیقی کام کر رہے ہیں اور انہوں نے اسے مختلف امراض میں مفید پایا ہے، اس پر مزید تحقیق جاری ہے۔ گزشتہ سال برطانیہ سے کلو نجی پر تحقیق کے لئے پاکستان آنے والی ایک خاتون نے بتایا تھا کہ ایک ملٹی نیشنل دوا ساز ادارہ کلو نجی سے ایک کریم تیار کرنا چاہتا ہے، کیونکہ کلو نجی پر تحقیق کے بعد معلوم کیا گیا ہے کہ اس میں ضروری روغن پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں البیومن، نے نین، رال دار و مادے، گلو کوس، ساپو نین اور نامیاتی تیزاب بھی پائے جاتے ہیں جو کئی امراض میں موثر ہیں پاکستان کے ایک ممتاز سائنسدان نے جامعہ کراچی کے شعبہ کیمیا میں کلو نجی پر جو تحقیق کی ہے اس کے مطابق کلو نجی کے الکائیڈز کسی اور شے سے حاصل نہیں ہوتے۔

حکماء کے مطابق کلو نجی پر مشتمل طب یونانی کی معروف مرکب ادویہ میں حب حلتیت، جوارش شونیز اور معجون کلکلا نج شامل ہیں۔

کلو نجی کے استعمال سے لبلبے کی خصوصی رطوبت، انسولین میں اضافہ ہونے سے مرض ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کلو نجی کے ساتھ دانے روزانہ صبح نگل لیا کریں۔ طب نبوی کے معروف محقق و معالج ڈاکٹر خالد غزنوی ذیابیطس کے مریضوں کو کلو نجی کے بیج تین حصے اور کاسنی کے بیج ایک حصہ استعمال کروا کر مفید نتائج حاصل کر چکے ہیں۔



کلو نجی سے نکلنے والا تیل دو قسم کا ہوتا ہے ایک سیاہ رنگ میں خوشبودار جو ہوا میں اٹھنے سے اڑنے لگتا ہے اور دوسری قسم انٹروی کے تیل جیسا جس کے دوائی اثرات بہت زیادہ ہوتے ہیں، یہ تیل بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور بہت سے جلدی امراض میں مفید ہے۔ یہ تیل بال خورہ کی شکایت میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ بال خورہ میں بال اڑ جاتے ہیں اور دائرے کی صورت میں نشان بن جاتا ہے جس کو ہم بالچڑبوتے کہتے ہیں پھر دائرہ دن بدن بڑھتا ہے اور عجیب سی ناخوشگواری کا احساس ہوتا ہے۔ یہ تیل سر کے گنچ کو دور کرنے اور بال اگانے میں بھی مفید ہے۔ مزید یہ کہ اس تیل کے استعمال سے بال جلد سفید نہیں ہوتے اور اس تیل کو مختلف طریقوں سے داد، اگرزیمیا میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اگر جسم کو کوئی حصہ بے حس ہو جائے تو یہ تیل مفید ہے۔ کان کے ورم اور نسیان میں بھی یہ تیل مفید ہے۔ ماہرین طب و سائنس کلو نجی پر تحقیقی کام کر رہے ہیں جنہوں نے اسے مختلف امراض میں مفید پایا اور مزید تحقیق کا عمل جاری ہے۔

حکماء نے کلو نجی کو ہمیشہ موضوع تحقیق و علاج بنایا ہے اور اس کو مختلف طریقوں سے مختلف امراض کے علاج میں استعمال کرایا ہے۔ کلو نجی کے استعمال سے لبلبہ (پانقراس) کے افرات (لبلبہ سے خصوصی رطوبت) بڑھ جاتی ہے۔ جس سے مرض ذیابیطس میں فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کلو نجی کے سات دانے روزانہ صبح نگل لیا کریں۔ کلو نجی کو مختلف طریقوں سے زہر کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

پاگل کتے کے کاٹنے یا بھڑکے کاٹنے کے بعد کلو نجی کا استعمال مفید ہے۔ کلو نجی میں ورموں کو تحلیل کرنے اور گلٹیوں کو گھلانے کی بھی صفت ہے۔



برص بڑا ہٹیلہ مرض ہے۔ اس کے سفید داغ جسم کو بد صورت بنا دیتے ہیں۔ اگر برص کے مریض کلو نجی اور ہالوں برابر برابر وزن لے کر توے پر بھون کر تھوڑا سرکہ ملا کر مرہم بنا کر مسلسل تین چار ماہ برص کے نشانوں پر لگاتے رہیں اور کلو نجی اور ہالوں کا باریک سفوف شہد کے ساتھ روزانہ نہار منہ استعمال کیا کریں تو جلد فائدہ ہوگا۔

کلو نجی کی دھونی سے گھر میں پائے جانے والے کیڑے مکوڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اسی خصوصیت کے سبب کلو نجی کو گھروں میں قیمتی کپڑوں میں رکھا جاتا ہے تاہم کلو نجی کے استعمال میں یہ امر پیش نظر رہے کہ یہ طویل عرصہ اور زیادہ مقدار میں استعمال نہ کی جائے کیونکہ اس میں کچھ مادے ایسے بھی ہوتے ہیں جو صحت کے لیے مضر ہو سکتے ہیں۔ البتہ وقفہ دے کر پھر سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ویسے بھی اعتدال مناسب راہ عمل ہے۔

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو سال قبل جو ارشادات فرمائے طب و سائنس آج اس کی تصدیق کر رہے ہیں۔ قربان جانیے قدرت کاملہ پر جس نے حضرت انسان کے لیے بہترین نعمتیں پیدا فرمائیں اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال قبل حکمت کے خوب صوت پیرائے میں ہمیں جن معلومات سے آگاہ کیا تھا، آج کی طب و سائنس نتائج کے حصول کے بعد ان پر تصدیق کی مہر ثبت کر رہی ہے۔

مضمون نگار: حکیم راحت نسیم سوہدروی



کلونجی: (حصہ چہارم)

کلونجی کے تیل کے فوائد:-

استھما:-

استھما کیلئے دس قطرے کلونجی کا تیل اور ایک چائے کا چمچ شہد کو ایک گلاس نیم گرم پانی میں مکس کر کے دن میں دو بار پیئیں۔ ایک مرتبہ صبح نہار منہ اور رات کھانے کے بعد۔ چالیس دن تک اسے پینے سے مثبت نتائج آئیں گے۔

ناک سے خون نکلنا:-

عام طور پر گرمیوں کے موسم میں بچوں کے ناک سے خون نکلنے لگ جاتا ہے اسے روکنے کیلئے ایک سفید کاغذ کو جلا کے راکھ بنالیں اور اس راکھ میں دو قطرے کلونجی تیل کے مکس کریں اور اسے ناک میں لگائیں۔
جسم کا جلا ہوا حصہ:-

اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو اس پر یہ مرہم لگائیں۔ پانچ گرام کلونجی کا تیل، تیس گرام زیتون کا تیل، پندرہ گرام Calamus آسی گرام مہندی کے پتے باہم ملا کے مرہم بنالیں اور اسے متاثرہ جگہ پر ہلے ہوئے حصے پر لگائیں۔

سینے کی جلن اور معدے کی گرانی:-



آدھا چائے کا چمچ کلونجی کے تیل کو ایک کپ نیم گرم دودھ میں ڈال کے دن میں دو مرتبہ پیئیں۔ تین دن تک پینے سے سینے کی جلن اور معدے کی گرانی میں خاطر خواہ کمی ہوگی۔
کھانسی اور ریشہ:-

کھانسی اور ریشہ کو کنٹرول کرنے کیلئے تھوڑے سے کلونجی کے تیل میں دیسی گھی اور تھوڑا سا نمک مکس کریں اس سے گلے اور سینے پر دن میں ایک بار مالش کریں۔ آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل روزانہ صبح کے وقت لینا بھی فائدہ مند ہے۔

قبض:-

قبض کے خاتمے کیلئے دس قطرے کلونجی کے تیل، ایک چائے کا چمچ کسٹر آئل کو ایک کپ نیم گرم دودھ میں ملا کے پیئیں۔

سر میں خشکی:-

دس گرام کلونجی کا تیل، تیس گرام زیتون کا تیل اور تیس گرام مہندی پاؤڈر مکس کریں۔ اسے ہلکا سا گرم کریں اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو سر کی جلد پر لگائیں۔ ایک گھنٹہ بعد شامپو سے اچھی طرح دھولیں۔



ذیابیطس:-

ایک کپ کالی چائے میں ایک چائے کا چمچ کلونجی کا تیل ڈالیں اور اسے دن میں دو بار استعمال کریں صبح کے وقت اور رات سونے سے پہلے۔ اسے چالیس دن تک مسلسل استعمال کرنے کے بعد تھوڑی مقدار میں میٹھا کھا کے شوگر لیول چیک کریں۔ اگر نارمل ہو تو اس نسخہ کا استعمال بند کر دیں۔

کان کا انفیکشن:-

کان کا انفیکشن کیلئے کلونجی کا تیل اور زیتون کا تیل برابر مقدار میں لیں اور اسے نیم گرم کر کے کان میں چند قطرے ڈالیں۔ اس سے درد میں آفاقہ ہو گا۔

کلونجی: (حصہ پنجم)

بخار کا علاج:-

بخار کے علاج کیلئے آدھا کپ پانی میں آدھا لیموں کا رس، آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل شامل کر کے دن میں دو بار پیئیں۔ اس کا استعمال اس وقت تک جاری رکھیں جب تک بخار ٹھیک نہ ہو جائے۔

تروتازہ چہرہ:-

چہرے کی تروتازگی کیلئے یہ ٹونک بہت کارآمد ہے۔ ایک بوتل میں تین کھانے کے چمچ شہد، آدھا کھانے کا چمچ کلونجی کا تیل اور آدھا چائے کا چمچ زیتون کا تیل مکس کریں اور اسے دن میں دو بار اپنے چہرے پر لگائیں۔ چالیس دن تک استعمال جاری رکھیں۔



بالوں کا گرنا اور عمر سے پہلے سفید ہونا:-

آجکل بہت سے لوگوں کو بالوں کا گرنا اور عمر سے پہلے سفید ہونا جیسے مسائل کا سامنا ہے۔ اس کا ایک مؤثر حل کلو نجی کا تیل ہے۔ پہلے لیموں کا رس سر کی کھال پر لگائیں اور پندرہ منٹ بعد بالوں کو شیمپو کر لیں۔ جب بال خشک ہو جائیں تو کلو نجی کا تیل بالوں کی جڑوں میں لگالیں۔ چھ ہفتے تک یہ عمل جاری رکھیں۔

سر کا درد:-

سر کے درد سے نجات کیلئے جس وقت درد ہو رہا ہو کلو نجی کے تیل سے پیشانی اور کان کے اطراف مساج کریں۔ اگر آپ پھر بھی بہتر محسوس نہ کریں تو آدھا چائے کا چمچ کلو نجی کا تیل دن میں دو بار لیں۔

ہارٹ اٹیک:-

ہارٹ اٹیک سے بچاؤ کیلئے آدھا چائے کا چمچ کلو نجی کے تیل کو ایک کپ بکری کے دودھ میں شامل کر کے دن میں دو بار استعمال کریں۔ یہ نسخہ چربی کو پگھلا کے دل کی شریانیں کھولنے میں مدد کرتا ہے۔ بہتر نتائج کیلئے چکنائی سے پرہیز کریں۔ دس دن تک دن میں دو بار لیں اور پھر استعمال ایک بار کر دیں۔

جوڑوں کا درد:-

جوڑوں کا درد ناقابل برداشت درد ہوتا ہے۔ اس کیلئے یہ نسخہ تیار کریں۔ ایک چائے کا چمچ سفید سرکہ، دو چائے کے چمچ شہد اور آدھا چائے کا چمچ کلو نجی کا تیل باہم ملائیں۔ دن میں دو بار ناشتے سے پہلے اور رات کھانے کے بعد



استعمال کریں اور اسی تیل سے جوڑوں پر مساج بھی کریں۔ گیس پیدا کرنے والے اجزاء سے اکیس دن تک پرہیز کریں۔

یادداشت بڑھانا:-

یادداشت کم ہونا اور بھول جانا بڑھتی عمر کے اہم مسائل ہیں۔ اپنی یادداشت کو بہتر بنانے کیلئے دس گرام پودینہ کو آدھا کپ پانی میں اُبال کے چھان لیں اور اس میں آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل شامل کر کے دن میں دو بار پیئیں۔ بیس دن تک استعمال کریں۔

میگرین:-

کلونجی کے تیل کا ایک قطرہ سر کے جس طرف درد ہو اس کی مخالف سمت ناک میں ڈالیں۔ سر کا مساج کریں اور دن میں دس قطرے کلونجی کے تیل کو میگرین سے نجات کیلئے پیئیں۔

اوبیسٹی:-

اوبیسٹی پر قابو پانے کیلئے آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل اور دو چائے کے چمچ شہد کو اپک کپ نیم گرم پانی میں مکس کر کے استعمال کریں۔ فرائی اور بیکری کی چیزوں سے پرہیز کریں۔

رات کی نیند:- رات کو اچھی نیند کیلئے رات کے کھانے کے بعد آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل اور ایک چائے کا چمچ شہد لیں اور پُر سکون نیند سوائیں۔



بواسیر کا علاج:-

بواسیر کے علاج کیلئے آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل، ایک کپ چائے کے قہوے میں ڈال کے دن میں دو بار ناشتے سے پہلے اور رات کھانے کے بعد استعمال کریں۔ گرم تاثیر اور تیز مصالحوے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

چہرے کے دانے اور دھبے:-

ایک کپ پائن اپیل جو س میں آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل ملا کے دن میں دو بار لیں۔ اسے ناشتے سے پہلے اور رات کھانے کے بعد استعمال کریں۔

زکام:-

شدید زکام کے علاج کیلئے آدھا کپ پانی میں آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل اور چوتھائی چائے کا چمچ زیتون کا تیل مکس کر کے اسے چھان لیں۔ اس مکسچر کے دو قطرے ناک میں ڈالیں۔ جلد افاقہ کیلئے دن میں دو بار استعمال کریں۔

دانت کا درد اور مسوڑوں کا پھولنا:-

آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل نیم گرم پانی میں مکس کر کے غرارے کریں۔ اس کے علاوہ متاثرہ دانتوں پر کلونجی کا تیل لگائیں یہ درد کم کرنے میں مدد دے گا۔



دماغی کمزوری:-

دماغی کمزوری دور کرنے کیلئے ایک چائے کا چمچ دیسی گھی یا دو چائے کے چمچ کریم کو دو قطرے کلونجی کے تیل میں مکس کریں ساتھ ہی ذائقے کیلئے تھوڑی سی چینی بھی ڈال لیں اور اسے روزانہ ناشتے سے پہلے استعمال کریں۔

جلد پر سیاہ اور سفید نشانات:-

ان کو ختم کرنے کیلئے ایک کپ سفید سرکہ میں ایک چائے کا چمچ کلونجی کا تیل مکس کریں اور رات کو سونے سے پہلے متاثرہ حصے پر لگائیں اور صبح دھو لیں۔ یہ عمل اس وقت تک دہرائیں جب تک چہرہ صاف اور شفاف نہیں ہو جاتا۔

ساجد بٹ صاحب





میٹھی / حلبہ :- Fenugreek

دیگر نام :-

لاطینی میں۔ Trigonella Foenum Graecum. Linn

عربی میں حلبہ فارسی میں شملیب پشتو میں ملخوزے اور انگریزی میں یں فینو گریک کہتے ہیں۔

ماہیت :-

میٹھی کا پودا ایک فٹ سے لے کر دو فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ اسکی دو اقسام ہیں۔

1۔ ایک کے پتے نازک اور چھوٹے ہوتے ہیں۔ ان کو اوپر سے کاٹ کر ساگ بنایا جاتا ہے۔ یا گوشت اور سبزی وغیرہ میں ملا کر پکاتے ہیں۔

2۔ دوسرا قسم کا پتہ موٹا ہوتا ہے۔ اور درمیان کا تنا بھی موٹا ہوتا ہے۔ پتے کچھ دندانے اور کچھ بغیر لکیر کے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول بھی زرد ہوتے ہیں اس کے ساتھ تین چار انچ لمبی قدرے چپٹی پھلی لگتی ہے۔ جس کے اندر زرد رنگ کے دانے یا تخم ہوتے ہیں جن کو تخم میٹھی کہا جاتا ہے۔ عموماً اس کے پتوں کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ اس کا مزہ قدرے تلخ ہوتا ہے اس کو عام طور پر میتھرے یا میتھے کہتے ہیں۔

مقام پیدائش :- پاکستان میں سندھ پنجاب کشمیر جبکہ انڈیا میں یوپی، بمبئی مدراس اور پنجاب میں بکثرت ہوتی ہے۔ پاکستان میں ضلع قصور کی میٹھی مشہور ہے۔



مزاج:-

گرم خشک۔۔ درجہ دوم۔

افعال:-

جالی محلل، منضج اور ام، مقوی اعصاب، مقوی بدن، مقوی باہ، مخرج و منفث بلغم وریہ مقوی معدہ و آمعاء
کاسر ریح مدر حیض و محرک رحم مسکن درد۔

استعمال:-

میتھی کا عام طور سے ساگ بنا کر کھاتے ہیں یا دوسری سبزیوں یا گوشت کے ہمراہ میتھی کے پتوں کو پکا کر کھاتے
ہیں اور بطور خوشبو سالن میں شامل کرتے ہیں۔

بیرونی استعمال:-

میتھی کے پتوں کی پلٹس ظاہری و باطنی ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ پتوں کو پانی میں پیس کر پستان پر لیپ لگانا
دودھ کی پیدائش کو بالکل منقطع کر دیتا ہے۔ میتھی کے لعاب دار پیچ پیس کر بطریق پلٹس اور ام پر باندھتے ہیں
اور داغ دھبوں کو مٹانے کیلئے چہرہ طلاء کرتے ہیں۔ ان کو پانی میں پیس کر ہفتہ میں دو بار سرد ہونے سے سر کے
بال لمبے ہونے کے ساتھ بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔

اس کا لعاب نکال کر امراض چشم خاص طور پر دمہ طرفہ اور آشوب چشم میں قطور کرتے ہیں۔ اور ار حیض کیلئے
اسکے جو شاندرے میں ابرزن کراتے ہیں۔



اندورنی استعمال:-

مدر حیض ہونے کی وجہ سے اور ار حیض کے نسخوں میں یا تنہا بھی استعمال کرتے ہیں۔ منفث بلغم ہونے کی وجہ سے کھانسی دمہ میں اس کا جو شانہ تیار کر کے پلاتے ہیں۔ تقویت باہ اور مقوی بدن ہونے کی وجہ سے اس کو تقویت باہ مرکبات میں استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بیجوں کو سفوف کا سرریاح ہے۔ سرد بلغمی امراض مثلاً وجع المفاصل درد کمر، ضعف اعصاب میں بھی اس کے بیجوں کا سفوف مفید ہے۔ یہ سفوف عظم طحال نفع پیش اسہال وغیرہ میں استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نفع خاص:- امراض بارودہ،

مضر:- خصیہ کو۔

مصلح:- پالک اور خرفہ کو ساگ۔

بدل:- کوئی بھی نہیں۔

نوٹ:- مویشیوں اور گھوڑوں کے مسالوں میں تخم میتھی ایک طاقتور جز کے طور پر ملائی جاتی ہے۔

طب نبوی ﷺ اور میتھی:-

قاسم عبد الرحمانؒ روایات کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

”میتھی سے شفا حاصل کرو“

”میری امت اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لے تو اسے سونے کے ہموزن خریدنے سے بھی دریغ نہ کرے۔



(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

عبدالغنی



املی کے فوائد: حصہ اول

املی ایک سدا بہار درخت ہے، خوبصورت اور تناور درخت ہے اس پر نئے پتے اپریل مئی کے مہینے میں نکلتے ہیں۔ یہ درخت کبھی پتوں سے خالی نہیں ہوتا اس کے بیجوں سے بیس فیصد تیل نکلتا ہے۔ بازاری املی میں عام طور پر نمک کی ملاوٹ ہوتی ہے جبکہ دوائی میں استعمال ہونے والی املی نمک سے پاک ہونی چاہیے۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اگر املی پرانی ہو تو اس کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے۔ اس کا مزاج سرد درجہ اول اور خشک درجہ دوم ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی اور سی شامل ہوتے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک دو تولہ سے پانچ تولہ تک ہے، اس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔

☆ دل و معدہ کو قوت دیتی ہے۔ ☆ صفرا کو دستوں کے ذریعے نکالتی ہے۔ ☆ وبائی امراض کے زہر کو دور کرتی ہے۔ ☆ بخار صفراوی کی صورت میں چار تولہ املی پانی میں بھگو کر پینا بے حد مفید ہے۔ ☆ املی کے پتوں سے زخم



دھونے سے زخم جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ☆ پیٹ کے جلن، دل کی گھبراہٹ اور گرمی کو دور کرنے کیلئے گل نیلو فرچہ ماشہ، تخم کاسنی سات ماشہ، آلو بخار سات ماشہ اور املی دو تولہ پانی میں بھگو کر چھان کر پینا مفید ہے۔ ☆ بھوک کی کمی اور قوت ہاضمہ کو بڑھانے کیلئے املی کی چٹنی بنا کر استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ ☆ معدہ، جگر کی خرابی اور یرقان میں املی دو تولہ، تخم کاسنی سات ماشہ، گل نیلو فردو تولہ اور مکو بھگو کر پینا بہت مفید ہے۔ ☆ املی کا گودا بحری جہاز پر سفر کے دوران ساتھ رکھنا بہت مفید ہوتا ہے کیونکہ قے روکنے کیلئے انتہائی مجرب ہے۔ ☆ معدے کے زہریلے مواد کو خارج کرنے کیلئے گل سرخ چھ ماشہ، پودینہ خشک چھ ماشہ زرشک شیریں دو تولے، املی پانچ تولے، پہلی تین ادویہ کو ڈیڑھ کلو پانی میں جوش دیں اور املی کو شامل کر کے ٹھنڈا کریں، پھر چینی کا اضافہ کر کے دو تھپے ہر پندرہ منٹ بعد مریض کو دیں ایک دو روز کے اندر ہی معدہ کے افعال درست ہو جائیں گے، قے وغیرہ بند ہو جائے گی۔ ☆ پیٹ کی وباء میں بڑی الاٹھی چھ دانے، خشک پودینہ ایک تولہ، آلو بخار ادس دانے، املی پانچ تولہ، ڈیڑھ کلو پانی میں ڈال کر ہلکے ہلکے تین جوش دیں ٹھنڈا ہونے پر پانی نتھار کر ایک گھونٹ مریض کو پلانے سے مریض کو سکون ملتا ہے۔ اس سے زہریلے مواد سے معدہ اور انٹریاں صاف، پیاس دور اور بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔ ☆ لو کے حملہ کی تکلیف سے بچنے کیلئے املی پانچ تولے، عناب پانچ عدد، تخم خربوزہ ایک تولہ، تمام ادویہ کو ایک کلو پانی میں جوش دے کر گھونٹ گھونٹ پانی مریض کو چینی ملا کر پلائیں، فوری آرام ہو جائیگا۔ ☆ پیشاب کی جلن دور کرنے کیلئے املی کے پتے دو تولہ لے کر پاؤ بھر پانی میں رگڑ کر پینے سے جلن کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔



☆ املی کے پتوں کے جو شاندارہ سے زخموں کو دھونے سے گھمبیر و غیرہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ منہ پکنے کی صورت میں اس پانی کے غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ بچوں کی قبض کو دور کرنے کیلئے املی کا مربہ بے حد مفید ہے، اسے بچے شوق سے کھا بھی لیتے ہیں مقدار خوراک ایک سے دو تولہ تک ہے۔ ☆ بچھو یا بھڑکے کاٹنے والی جگہ پر اگر املی کا بیج گھس کر لگایا جائے تو زہر دور ہو جاتا ہے۔ ☆ املی کے پھول کو باریک پیس کر لیپ کرنے سے آنکھ کی لالی جاتی رہتی ہے۔ ☆ املی کے درخت کی خشک چھال جلا کر اور ناریل کے تیل میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے فوری آرام ہوتا ہے اور مریض کو تسکین ہوتی ہے۔ ☆ املی مصطفیٰ خون ہے۔ اس کا اچار، مربہ اور چٹنی بنائے جاتے ہیں اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔ ☆ املی کے تخم قوت خاص بڑھاتے ہیں اور ممسک بھی ہوتے ہیں۔ ☆ سوزاک میں املی کا پانی پینا مفید ہوتا ہے۔ ☆ املی کے پتوں کو ابار کر غرارے کرنے سے خناق کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ ☆ املی، شہد اور کسٹر آئل ملا کر پلکوں پر لگانے سے پلکیں لمبی اور گھنی ہو جاتی ہیں۔ ☆ املی کا شربت بنا کر پینا مفرح قلب ہوتا ہے اور طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ ☆ آنکھ پر گوبا نجی ہونے کی صورت میں املی کے بیج گھس کر ایک ایک گھنٹہ بعد لگاتے رہیں گوبا نجی ختم ہو جائے گی۔

☆ امساک کیلئے املی کے بیج چند روز پانی میں بھگو کر اوپر کا چھلکا اتار دیں باقی کو ہم وزن کو زہ مصری ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ امساک کیلئے دو گولیاں ضرورت سے ڈیڑھ گھنٹہ پہلے ہمراہ دودھ استعمال کریں اس کا اثر بہت زیادہ ہوتا ہے، بشرطیکہ شام کا کھانا کم کھایا ہو۔



املی کا شربت

اجزاء:

املی کا گودا 4 کھانے کے چمچے

چینی 2 کھانے کے چمچے

پانی آدھی پیالی

پسا اور بھنا ہو ازیرہ 1 چائے کا چمچ

کالائمنک آدھا چائے کا چمچ

برف حسب ضرورت

ترکیب:-

بلینڈر میں املی کا گودا، چینی اور پانی ڈال کر چند منٹ تک بلینڈ کریں۔ جب چینی حل ہو جائے تو اس میں زیرہ، کالا نمک اور برف ڈال کر یکجا کر لیں۔ املی کا مزیدار شربت گلاس میں نکالیں اور ٹھنڈا ٹھنڈا پیش کریں۔



اِملی: حصّہ دوم

اِملی 8 بیماریاں دور بھگائے:

کھانوں میں ذائقہ بڑھانے کے لئے اِملی ہر گھر کی اہم ضرورت ہے۔ حیدر آبادی کھانے تو اِملی کے بغیر ادھورے سمجھے جاتے ہیں۔ کھانے ہوں یا چاٹ اور چٹنی وغیرہ دیسی کھانوں میں اس سے جان آ جاتی ہے۔ کھانوں میں ذائقہ کے ساتھ ساتھ یہ اپنی طبی خصوصیات کے باعث مختلف دواؤں کا حصہ بھی بنتی ہے۔

اِملی وٹامن سی، ای اور بی، کیلشیم، فاسفورس، آئرن، پوٹاشیم، میگنیز اور غذائی فائبر کا خزانہ ہے۔ اِملی میں موجود غذائی اجزاء اپنے ساتھ بہت سے صحت بخش اثرات لئے ہونے کے باعث دنیا بھر میں مقبول ہے۔ اِملی میں موجود نامیاتی مرکبات کی بڑی تعداد اسے ایک طاقتور اینٹی آکسیدنٹ اور اینٹی انفلیمیشن بناتے ہیں۔

ویسے تو یہ سردی ہو یا گرمی ہر گھر میں استعمال ہوتی ہے۔ اب اسکے فوائد سے آگاہ ہونے کے بعد اِملی کے استعمال میں آپ اور زیادہ خوش محسوس کریں گے۔

۱۔ نظام ہضم:

اِملی کا استعمال نظام ہضم کے لئے بہت اچھا ثابت ہوتا ہے۔ کھانے کو ہضم کر کے یہ اسکے گزرنے اور پاس ہونے کے عمل کو آسان بناتی ہے۔ قبض، گیس اور معدے کے دیگر مسائل سے بچا کر معدہ کو طاقت دیتی ہے۔



۲۔ وزن میں کمی:

وزن میں کمی کے لئے املی کا استعمال بہت بہتر نتائج دیتا ہے۔ بھوک کم کرتی ہے اور یہ جسم میں فیٹ کو اسٹور نہیں ہونے دیتی۔ وزن میں کمی کے لئے املی سے بنائے گئے شربت بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

۳۔ دل کے صحت:

املی میں پوٹاشیم ہونے کے باعث یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ املی میں موجود فائبر شریانوں سے ایل ڈی ایل کو لیسٹرول کو ختم کرتا ہے۔ اسمیں موجود وٹامن سی فری ریڈیکل کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

۴۔ فولاد کی کمی:

جسم میں فولاد کی کمی دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ آئرن کی کمی سے تھکاوٹ، سردرد، پیٹ کے مسائل، خون کی کمی جیسے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔ جسمانی پٹھوں اور اعضاء کی بہتر کارکردگی کے لئے املی مفید ثابت ہوتی ہے۔

۵۔ ذیابیطس پر کنٹرول:

شوگر کے مریضوں کا سب سے اہم مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹس جسم میں جا کر چینی یا چربی کی شکل میں جمع ہو جاتے ہیں جو شوگر کی سطح میں اضافہ کرتے ہیں۔ املی کا استعمال وزن میں کمی کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کے اتار چڑھاؤ کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔



۶۔ قوت مدافعت:

املی میں موجود وٹامن سی اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹ انسانی جسم کے لئے بہترین دوا کا کام کرتے ہیں۔ املی مدافعتی نظام کو فروغ دے کر انسانی جسم کو بیماریوں سے بچا کر صحت مند زندگی کو یقینی بناتی ہے۔

۷۔ متلی اور قے:

طبیعت کو فرحت بخشی ہے۔ متلی اور قے کی شکایت دور کر کے غذا کو ہضم کرتی ہے۔ متلی ہونے کی صورت میں اگر املی کا شربت استعمال کیا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

۸۔ اعصابی صحت:

املی میں موجود وٹامن بی کمپلیکس اور تھیا من اعصاب کی صحت کے لئے بہترین ہے۔ املی اعصابی عضلات کی صحت کو بہتر بنا کر آپکو فعال اور مضبوط بناتی ہے۔



معجزاتی درخت: حصہ اول

السلام علیکم آداب!

دوستو: میری آج کی پوسٹ ایک مفرد دوا پر ہے، 2008 میں جسے کرہ ارض پر سال کا سب سے بڑا پودہ ہونے کا اعزاز ملا۔ میں ایک دن انٹرنیٹ پر نئی تحقیق کی فائلیں چھان رہا تھا کہ میری نظر ایک فائل پر پڑی "the miracle tree" یعنی معجزاتی درخت۔ میں فوراً اس کی طرف لپکا اور اسے پڑھنا شروع کیا، کہ یہ معجزاتی درخت 300 بیماریوں کا کامل علاج ہے جو کسی نہ کسی غذائی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں، اس درخت کے خشک پتے 50 گرام طاقت میں برابر ہیں۔

4 "گلاس دودھ، 8 مالٹے، 8 کیلے، 2 پالک کی گڈیاں، 2 کپ دہی، 18 ایمائنو ایسڈز، 36 وٹامن اور 92 اینٹی اوکسیڈینٹ"

میں حیرت سے اسے دیکھ رہا تھا۔ کہ یہ پودہ کتنا طاقتور ہے، سبحان اللہ،، وٹامن اے گاجر میں بہت زیادہ ہے مگر اس میں 4 گنا زیادہ ہے۔ فولاد پالک میں بہت زیادہ ہے مگر اس میں چار گنا زیادہ ہے، پوٹاشیم کیلے میں بہت زیادہ ہے مگر اس میں 3 گنا زیادہ ہے۔ وٹامن سی مالٹے میں بہت زیادہ ہے مگر اس میں 7 گنا زیادہ ہے اسی طرح ایک لمبی فہرست ہے ان افادیت کی،

جب اتنے فوائد پڑھ چکا تو درخت کی شناخت کی فکر پیدا ہوئی، بالکل سمجھ نہ آئے کہ کون سا پودہ ہے، گرم ماحول اور ریتیلی زمین میں آسانی سے کاشت ہوتا ہے، میں پہلے تو یہی سمجھا کہ یہ درخت اسی امریکن خطے کا کوئی پودہ



ہے آن لائن سرچ میں اس کے بیچ دیکھے جو 10 ڈالر کے بیس تھے، سوچا پاکستان لے چلوں اور اپنے ملک میں اس کے نادر پودے اگاؤں، اگلی رات یہ میرے ذہن پر ایک نقش کی طرح سوار رہا۔ میں نے صبح دوبارہ اس کا نام جاننے کی کوشش کی تو گوگل پر ایک لمبی لسٹ آئی۔ اس میں اس درخت کا نام پڑھ کر جھٹکا سا لگا کہ یہ درخت اتنی اہمیت کا ہے، گاؤں کے لوگ اس کی پھلیوں کا اچار ڈالتے رہے، اور پرانے لوگ نظرتیز کرنے کیلئے سرمہ میں اس کا جو س ڈالتے تھے، اندھراتا (شبکوری) میں مستند سمجھا جاتا تھا، کاش وہ لوگ اس وٹامن اے کے خزانے کے راز سے واقف ہوتے، میں نے پہلی بار یہ درخت 40 سال قبل ایک درویش سید میراں شاہ مرحوم کے باغ میں دیکھا، انھوں نے اس تعارف کچھ کروایا کہ آؤ آپ کو آج اپنے باغ کی سیر کرواؤں وہ مختلف پودوں پر سیر حاصل بات کرتے ہوئے جب اس درخت کے قریب پہنچے تو فرمانے لگے میری عمر سو سال کے لگ بھگ ہے میں نے جوانی سادھو کے بھیس میں کی ملکوں کا سفر کیا، ہم لوگ برمانڈ و نیشیا، ملائیشیا میں پیدل پھرے، چونکہ اس لمبے سفر میں اپنے ساتھ زیادہ خورد و نوش کا سامان نہیں ہوتا تھا، اس وقت شاہ صاحب نے اس درخت کی طرف اشارہ کر کے بتایا کہ اس درخت کے خشک پتے ہماری خوراک ہوتی تھی، ہم صبح ہتھیلی بھر کر پانی کے ساتھ یہ کھا لیتے تھے اور پھر دن بھر کسی چیز کی طلب نہیں ہوتی تھی اور کوئی کمزوری ہوتی ہے یہ ہم سادھوؤں کی خوراک تھی۔ میں نے دل ہی دل میں اسے اتنی اہمیت نہ دی، اور آگے بڑھ گئے، اب کئی برس کے بعد میں پاکستان تو خصوصی طور پر شاہ کے باغ میں گیا اور اس عظیم پودے کو دوبارہ دیکھا اور اپنی نادانی پر خفت ہوئی۔ دوستو۔۔۔ اب میرا یہ ماننا کہ جس صحن میں یہ درخت نہیں وہ گھر صحت مند نہیں، میں نے 2010 میں نے پہلی بار یہ دوا اپنے دوست احسان صاحب کو ان کی والدہ کی بیماری پر تجویز کی، احسان صاحب کہنے لگے والدہ کی عمر 86 سال ہے اور



ان جسم میں بہت کمزوری آچکی ہے اب کھڑا ہونا بھی مشکل ہو رہا ہے۔ میں نے تفصیل سے انھیں اسی پودے کا بتایا کیونکہ وہ باٹنی میں ڈگری ہو لڈ رہیں۔

معجزاتی درخت: حصہ دوم

انھوں نے اس کی تفصیل پڑھی اور والدہ کو استعمال کروائی ایک دن احسان صاحب نے بتایا کہ والدہ صاحبہ بالکل ٹھیک ہیں صحت اتنی بہتر ہوئی کہ رمضان کے روزے بھی انہوں نے رکھے پھر اسی دوا سے اپنے خاندان کے 21 آدمیوں کی شوگر کنٹرول کر کے صحت مند ڈگری پر لے آئے لاہور میں ایک حکیم صاحب کو بتانے کی دیر تھی انہوں نے 300 گرام سوہانجنہ پوڈر کے 6000 روپے ذیابیطس کے علاج کے لینے شروع کر دئے، حالانکہ بہاولپور کے علاقہ میں یہ خود رو جنگل کے طور پر ہیں، اب فیصل آباد زرعی یونیورسٹی اس کالٹریچر عوام میں تقسیم کر رہی ہے، اور فری بیج بھی دیئے جا رہے ہیں آن لائن بھی اس کالٹک موجود ہے بہر حال میں نے یہاں امریکہ میں 25 ڈالر میں ایک پاؤنڈ پوڈر خریدا ہے، اس کے خشک پتوں کا قہوہ پریشانیوں اور دباؤ میں سکون بخشتا ہے اور بھرپور نیند لاتا ہے، قبض کے مریضوں کے لئے آب حیات ہے، خون کی کمی کیوجہ سے چہرے کی چھائیوں کو بھگانے میں تیر بہدف ہے، کسی بھی طرح کی کمزوری کا واحد حل ہے، حاملہ عورتوں سے لے بچوں کو استعمال کروایا جاسکتا ہے، افریقہ کے قحط کے دوران ایک چرچ نے یہ پودے غذائی کمی کے شکار لوگوں میں تقسیم کئے، پھر دیکھتے ہی دیکھتے ساری دنیا اس کی گرویدہ ہو گئی۔

آئیے آج ہی سوہانجنہ کا پودا گھر میں لگا کر صحت مند زندگی کا آغاز کرتے ہیں۔ میں نیچے پوسٹ پر معلوماتی کارڈز ڈالتا رہوں گا تاکہ مزید تفصیل آپ تک پہنچ سکے۔



یہ پودہ 300 بیماریوں کا علاج جو غذا کی کمی کے باعث کسی نہ کسی روپ میں ابھرتی ہیں، اب اس طاقت کے خزانے کا راز اب آپ تک پہنچ چکا ہے جسے تمام عمر استعمال میں لانا اور اگلی نسل کو منتقل کرنا ہے،

نوٹ:- یہ دو بطور غذا گھروں میں رواج دیں اور صحت مند نسلوں کے مربی بنیں

اس کے پتوں کا استعمال حاملہ عورتیں کر سکتی ہیں مگر اس کی جڑ پھول اور پھلی نہیں

اس کے تخم چونکہ جلاب آور ہیں اس بنا پر اس کا استعمال مناسب نہیں۔ اور اس کی جڑ ابارشن کا موجب بن سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ ہماری وائف سوہانجنہ تخم کے استعمال سے حاملہ ہوئی ہے۔ لیکن اس بعد سے تخم کا استعمال دوبارہ نہیں کرنا۔ ریسرچ میں ایسا ہی ملتا ہے۔

اگر پیٹ میں بچہ کم وزن کا ہے تو پھر ان پتوں کا استعمال ضرور کیا جائے۔

جمیل حیدر عقیل۔ امریکہ





سوهانجنا (Moringa) حصہ اول

ایک کرشماتی و معجزاتی درخت!

تین سو قابل علاج اور لا علاج بیماریوں کا علاج!

قوت و توانائی اور معدنیات و وٹامنز کا خزانہ!

یادداشت اور ذہانت بڑھانے والا!

یورپ اور امریکہ میں جدید ریسرچ کے بعد دھوم مچانے والا!

سوهانجنا ہمارا دیسی درخت ہے۔ پورے پاکستان میں اس کے درخت پائے جاتے ہیں۔ کراچی کے اکثر گلی کوچوں اور سڑکوں پر اس کے درخت لگے نظر آتے ہیں۔ انگریزی میں اس کو Moringa کہتے ہیں۔ جدید سائنسی ریسرچ نے یورپ اور امریکہ میں اس درخت کی دھوم مچائی ہوئی ہے۔ ماہرین غذائیات اور فوڈ سائنس کے ماہرین اس کی کرشماتی صفات پر حیران ہیں۔ اس کے پتوں کے ایکسٹریکٹ سے تیار کردہ کیپسول، گولیاں اور فوڈ سپلیمنٹ دھڑا دھڑک رہے ہیں۔ جاپان کی ایک معروف دودھ کمپنی عرصہ دراز سے موریناگا Morinaga کے نام سے بچوں کا دودھ بنا رہی ہے جو مورنگا کی غذائی خصوصیات سے بھرپور ہے۔ یہ کم و بیش تین سو قابل علاج اور لا علاج بیماریوں کا علاج ہے۔ لیکن صد افسوس کہ ہمارے یہاں اسے بکریاں کھا رہی ہیں۔ اگر لوگوں کو اس کے فوائد کا پتہ چل جائے تو سوہانجنا کے درختوں پر ایک پتہ باقی نہ رہے۔



ایک بلاگ میں مندرجہ ذیل تحریر پڑھنے کا اتفاق ہوا۔ ﴿ جس سرکاری کوٹھی میں اکتوبر 1984ء سے اگست 1994ء تک رہائش "پذیر رہا۔ اس کے ساتھ 4 کنال کے قریب خالی زمین تھی جس میں سوہانجنا اور امرود کے درخت تھے۔ میں نے لوکاٹ کا ایک۔ آلو بخارے کے 2 اور خوبانی کے 3 درختوں کا اضافہ کیا جو عمدہ قسم کے تھے اور دُور دُور سے منگوائے تھے۔ مجھے 1995ء میں ایک دوست کیلئے سوہانجنا کی پھلیوں کی ضرورت پڑی۔ میں وہاں پہنچا تو میدان صاف تھا۔ میرے بعد وہاں گریڈ 20 کے جو افسر آئے تھے بولے ”بہت گند تھا۔ میں نے سب درخت کٹوا دیئے۔“ میرا دل دھک سے رہ گیا۔ موصوف کو اتنا بھی فہم نہ تھا کہ سوہانجنا ایک کمیاب درخت ہے۔ اس میں سینکڑوں امراض کا نہایت سستا اور آسان علاج ہے اور درجنوں ایسے امراض کا علاج مہیا کر تا ہے جو ایلو پیتھک طریقہ علاج میں موجود نہیں۔ سوہانجنا کے استعمال سے کوئی بُرا ردِ عمل (reaction) بھی نہیں ہوتا؟ ﴿

سُہانجنا یا سُہانجنا یا سو جہنی (Moringa)

سُہانجنا کا درخت بھارت۔ پاکستان اور افغانستان میں ہمالیہ پہاڑ کی شاخوں کے قریبی علاقوں میں اُگنے والا درخت ہے۔ جدید تحقیق بتاتی ہے کہ سُہانجنا نامیاتی (organic)

قدرتی برداشت (endurance)

اور طاقت کا ضمیمہ (energy supplement) ہے۔



اس کی پھلیاں اور جڑیں بھی مفید ہیں لیکن سب سے زیادہ کارآمد سہانجنا کے پتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ سہانجنا 300 کے لگ بھگ بیماریوں یا صحت کے مسئلوں میں مفید ہے اور یہ کہ اس کے استعمال کے بُرے اثرات نہیں ہیں۔ یہ بچوں۔ جوانوں اور بوڑھوں کیلئے بھی مفید ہے۔ سہانجنا کا استعمال یادداشت (memory)

کو بھی بہتر بناتا ہے۔ اسے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO)

بھی پچھلی 4 دہائیوں سے بطور سستے صحت ضمیمہ (health supplement) کے استعمال کر رہی ہے۔

سہانجنا کے فوائد:-

- 1۔ جسم کی قدرتی مدافعت بڑھاتا ہے
- 2۔ دماغ اور آنکھوں کو غذا مہیا کر کے قوت بڑھاتا ہے
- 3۔ جیو (bio) دستیاب اجزاء کے ساتھ حل کو فروغ دیتا ہے
- 4۔ جسم کے خلیے (cell) کی ساخت کو فروغ دیتا ہے
- 5۔ قدرتی صفرائے جادر قیق مادہ (cholesterol serum) کو فروغ دیتا ہے



6۔ چہرے پر جھریوں اور باریک لکیروں کے بننے کو کم کرتا ہے

7۔ جگر اور گردے کے کام کو فروغ دیتا ہے

8۔ جلد کو خوبصورت بناتا ہے

9۔ طاقت کو بڑھاتا ہے

10۔ ہاضمہ بڑھاتا ہے

11۔ مخالف تکسیدی عامل (anti-oxidant)

کے طور پر کام کرتا ہے

12۔ جسم کی قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے

13۔ صحت مند خون کے نظام کو فروغ دیتا ہے

14۔ سوزش کو روکتا ہے

15۔ صحت مند ی کا احساس دلاتا ہے

16۔ جسم میں شکر (Sugar)

کی سطح قائم رکھتا ہے



جن وجوہات کی بنا پر سہانجنا کی بطور بہترین غذا تعریف کی جاتی ہے یہ ہیں۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے سہانجنا کو وٹا منر۔ معدنیات اور دوسری انسانی ضروریات سے بھرا ہے

1۔ اس کے 100 گرام خشک پتوں میں خوراک کی مندرجہ ذیل مفید اشیاء پائی جاتی ہیں

پروٹین۔ دہی سے 9 گند

وٹامن اے۔ گاجروں سے 10 گند

پوٹاشیم۔ کیلے سے 15 گند

کیلسیم۔ دودھ سے 17 گند

وٹامن سی۔ مالے سے 12 گند

لوہا۔ پالک سے 25 گند

2۔ اس میں مخالف تکسیدی عامل (anti-oxidant)

کی بھاری مقدار بمع بیٹاکاروٹین۔ قریسین موجود ہے

3۔ اس میں کلوروجینک ایسڈ جو چینی (Sugar)

جذب کرنے کی رفتار کو کم کرتا ہے۔ اس سے خون میں شوگر کم ہوتی اور ذیابیطس کے مرض میں بہتری آتی ہے



4۔ پتے۔ پھلیاں اور بیج جلن کو کم کرتے ہیں۔ چنانچہ معدے کے اُسّر کے علاج میں مفید ہیں۔ اس کا میٹھا تیل تِلّے کیلئے استعمال ہوتا ہے اور سلاد میں کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ تیل فنگس اور آر تھرائٹس (Fungus & Arthritis) کے علاج کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے

5۔ کو لیسٹرول کو صحت مند حدود میں رکھتا ہے

6۔ سنکھیا (Arsenic) کے علاج میں بھی استعمال ہوتا ہے

صرف یہی نہیں بلکہ یہ ایسے خامرے اور کیمیائی اجزاء پر مشتمل ہے جو دماغ کو بھرپور صحت، بینائی کی تیزی، یادداشت میں بہتری، دماغی سکون، ڈپریشن سے نجات دیتے ہیں۔

سوہانجنا (Moringa) حصہ دوم

پرفیسر شہزاد بسرا کہتے ہیں۔

"پوری دنیا میں سوہانجنا کو ایک کرشماتی پودے کے طور پر جانا جاتا ہے جس کے پتوں، شاخوں اور جڑوں کے ساتھ ساتھ بیجوں میں بھی اہم غذائی اجزاء شامل ہیں۔ اسی وجہ سے یہ درخت غذائی قلت کا بہترین حل ہے۔ یہ پودا اس وقت شہرت کی بلندیوں پر پہنچا اور کرشماتی پودے کے نام سے مشہور ہوا جب افریقہ (سینیگال) میں قحط کے دوران اسے غذائی کمی کو پورا کرنے والے درخت کے طور پر متعارف کرایا گیا۔ اس درخت کے پتے نہ صرف انسانوں اور جانوروں دونوں کی غذائی ضروریات کو پورا کیا بلکہ اسے کے بیجوں سے پانی صاف کر کے پینے کے



قابل بنایا گیا اس سے وہاں کے لوگ بہت سی بیماریوں سے محفوظ ہو گئے جو ناصاف پانی پینے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ بہت سی بیماریوں میں اس کے بیج اور تیل روایتی طور پر علاج کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

اللہ کے پیارے نبی ﷺ کی ایک حدیث شریف ہے:

"اگر تمہارے ہاتھ میں بیج ہے اور اس کو بونے لگے تھے کہ خبر ملی کہ قیامت آنے کو ہے اور ہر چیز فنا ہو جائے گی تو بھی اس بیج کو بودو" (مسند احمد: 13240)

"جو مومن بھی درخت لگائے گا جب تک انسان، پرندے، جانور اس سے فائدہ اٹھاتے رہیں گے اس کے حق میں صدقہ جاریہ ہوگا" (بخاری: 6012)

"اٹھو! نکلو آفس سے اور اپنے پیارے نبی ﷺ کی حدیث کو زندہ کر دو۔ لگاؤ اپنے ہاتھوں سے مورنگا، عام کر دو یہ کرشماتی پودا اپنے دیس میں۔"

(بشکریہ پروفیسر شہزاد بسرا)

جاپان سے امپورٹڈ مورینا گابے بی ملک بھی دراصل مورنگا کی صحت بخش غذائی خصوصیات سے مالا مال ہے اور اسی لئے اس کا نام مورنگا سے مورینا گارکھا گیا ہے۔

یعنی کہ اگر اس کے پتوں کا سفوف پچاس گرام کی مقدار میں کھا کیا جائے تو گویا آپ نے دن بھر کے دو وقت کھانے کے برابر غذائیت حاصل کر لی۔ غذائیت بھی متوازن اور ہر طرح کے وٹامنز اور معدنیات و امینو ایسڈز سے بھرپور۔



مورنگا کس طرح استعمال کیا جائے۔

اب آپ کو اس کے استعمال کا طریقہ بتاتے ہیں کہ جس سے آپ اس کرشماتی پودے کی تمام خوبیوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

سوباغنا کے درخت سے پتے یا شاخیں توڑ لیجئے۔ پتے شاخوں سے الگ کیجئے اور ان کو دھو کر خشک کر لیجئے۔ سائے میں پھیلا کر سکھا لیجئے۔ جب پتے سوکھ جائیں تو ان کو گرائنڈر میں پیس کر پاؤڈر بنا لیجئے اور کسی ارنٹاٹ جار میں محفوظ رکھئے۔

روزانہ صبح یا شام ایک چائے کا چمچ پاؤڈر ڈیڑھ کپ پانی میں خوب اچھی طرح جوش دیجئے اور پھر چائے کی طرح پی لیجئے۔ چاہیں تو مٹھاس کے لئے ایک چمچ شہد بھی ملا سکتے ہیں۔

آپ اس مشروب میں گرین ٹی بھی ملا سکتے ہیں۔ شروع میں ایک چائے کا چمچ پینا شروع کیجئے بعد میں آپ دن میں دو مرتبہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں استعمال نہ کیجئے کہ یہ جسم سے زہریلے مادے نکالنے کی طاقت رکھتا ہے اور زیادہ مقدار میں لینے کی صورت میں دست آور ہو سکتا ہے۔

جیسا کہ آپ نے پڑھا کہ اس میں تین سو بیماریوں کا علاج موجود ہے جن میں سے بیشتر ایسی بھی ہیں جو لا علاج ہیں۔

بلڈ پریشر، کولیسٹرول، سوزش، جگر کی خرابی، شوگر، اینٹی آکسیدنٹ یعنی بڑھاپے اور جھریوں کو روکنے والا، جوڑوں میں ورم اور سوزش، موٹاپا، دل کے امراض، دماغی صحت کے لئے بہترین، یادداشت کو انتہائی تیز کرتا



ہے، نظر کی کمزوری دور کرتا ہے، دیسی حکمت میں اس کے پتوں کے رس سے سرمہ بنایا جاتا ہے جس کے لگانے سے چشمہ اتر جاتا ہے، دماغ میں سیر وٹونن اور ڈوپامائن کی مقدار بڑھاتا ہے جس سے ڈپریشن ختم، طبیعت ہشاش بشاش، جگر کو تمام زہریلے مادوں سے پاک کرتا ہے جس کے نتیجے میں صاف شفاف صحتمند خون، شاداب جلد اور چہرہ، اینٹی بیکٹیریل، زخموں کو جلد بھرنے کی صلاحیت، دنیا کے مہنگے سے مہنگے ملٹی وٹامن کیپسول اور ٹیبلٹ اور فوڈ سپلیمنٹ اس کے دو چچ کے سامنے پانی بھرتے ہیں۔ کیونکہ دماغ کو بھرپور غذائیت فراہم کرتا ہے اس لئے بالوں کی نشوونما کے لئے بہترین۔ طبیعت میں خوشی کا احساس اور زندہ دلی پیدا کرتا ہے۔ جو بچے نحیف اور کمزور ہیں، جن کا وزن نہیں بڑھتا ان کے لئے بہترین فوڈ سپلیمنٹ ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے ڈائٹنگ کرنے والے اس کے دو چچے استعمال کر کے ہر طرح کی کمزوری اور پیچیدگیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

تو دوستو اس درخت کو اپنے صحن، کیاری، لان، گھر کے باہر، گلی سڑک پر، پارک میں اور ہر وہ جگہ جہاں دخت لگایا جاسکتا ہے لگائیے۔ یہ پیغام دوسروں تک پہنچائیے۔ خود بھی سوہانجنا کی چائے پیجئے اور تمام گھروالوں کو بھی پلانا عادت بنالیجئے۔ ان شاء اللہ فوائد آپ خود دیکھیں گے۔

تحریر از حکیم عثمان بھٹہ صاحب۔ 17 مارچ 2017





دھریک یا بکائن۔ حصہ 1

بکائن یا دھریک۔ نباتیاتی نام Melia azedarach:

دیگر نام: بکانیہ (گجراتی)، بکائن نم (سندھی)، نمب برکش (سنسکرت)، Persian Lilac یا Bead

Tree یا Ceylon Cedar (انگریزی)

ایک بڑا گھنا اور سایہ دار درخت ہے۔ اس کے پتے، پھول اور پھل نیم کے درخت سے مشابہہ ہوتے ہیں لیکن پھل کے چار خانے ہوتے ہیں جن میں ہر خانہ میں ایک سیاہ جھلی والا بیج ہوتا ہے جو اندر سے سفید ہوتا ہے۔ اس بیج کو تخم بکائن یا پنجابی میں دھر کوٹنے کہا جاتا ہے۔ اس سفید گودے کے طبی فوائد بے شمار ہیں۔ اس درخت کا آبائی وطن بھارت، پاکستان، چین اور آسٹریلیا کو سمجھا جاتا ہے۔ یہ درخت تقریباً سارا سال ہر ابھرار ہوتا ہے۔ اونچائی 7 سے 12 میٹر تک ہوتی ہے۔ سایہ دار ہے۔ پھول ہلکی خوشبو رکھتا ہے۔ پتے ہرے رنگ کے اور 50 سنٹی میٹر تک لمبے ہوتے ہیں۔ لکڑی مضبوط اور قابل استعمال ہوتی ہے۔

عام استعمال:-

اسے بخوبی لکڑی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ درمیانی کمیت کی اس لکڑی کا رنگ ہلکے بھورے سے ہلکے سرخ تک ہوتا ہے۔ اسے 1830ء میں امریکہ میں لگایا گیا جہاں یہ خوب پھلا پھولا۔ موجودہ دور میں بعض امریکی اسے اجنبی درخت (Invasive species) گردانتے ہیں کیونکہ یہ یورپی نہیں۔ اس کے برعکس بے شمار یورپی درختوں کو جو امریکہ میں لگائے گئے ہیں انہیں اجنبی نہیں کہا جاتا۔



ادویاتی استعمال :-

اس کے بیج کے اندر سفید مغز کو دوا کے طور پر استعمال کی جاتا ہے جسے تخم بکائن کہتے ہیں۔ اسے خون صاف کرنے کے لیے، درد میں آرام کے لیے، بواسیر میں بہتری کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پتے اور پھل بھی خون صاف کرنے کے لیے صدیوں سے ہندی اور چینی طبیب استعمال کرتے رہے ہیں۔ پھل زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو زہریلے اثرات ہو سکتے ہیں۔ جب اس کا پھل پک کر زرد ہو جائے تو اسے پانی میں پکا کر سرد ہونے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔ اگر اس کے بیج سات آٹھ سے زیادہ کھالیے جائیں تو انسان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے کیونکہ یہ زہریلا ہوتا ہے۔ البتہ بعض پرندے یہ بیج بغیر کسی نقصان کے کھا سکتے ہیں۔ اس کا ذائقہ تلخ اور مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔

حکیم حافظ محمد شفیق خاکی۔ المعروف پیر خاکی اسلام آباد

بکائن یاد ہریک - The persian Lilac Bead Tree

حصہ: 2

سندھی میں بکائن نم، فارسی میں بان، بنگالی میں گھوڑا نیم، گجراتی میں بکانیہ سنسکرت میں نم برکشن، پنجابی میں دھریک کہتے ہیں۔

تعارف:

بکائن مشہور درخت ہے جس کو میری مادری زبان میں دھریک کہتے ہیں۔



اس کے پتے پھول اور نیم سے مشابہ ہوتے ہیں لیکن پھل کے اندر سے چار خانے ہوتے ہیں اور ہر ایک خانے میں ایک تخم ہوتے ہیں تخم بکائن کے اوپر سیاہ رنگی جھلی سی ہوتی ہے۔ اور اندر سے مغز سفید ہوتا ہے۔ زیادہ تر یہ مغز ہی دواً مستعمل ہے۔ انہیں بیجوں کو حب البان یا تخم بکائن اور پنجابی میں دھر کنے کہتے ہیں۔

بعض اطباء بکائن کا فارسی نام آزاد درخت لکھتے ہیں۔ جو کہ صحیح نہیں ہے۔

رنگ۔ پتے سبز اور پھول زرد۔

مقام پیدائش۔ پاکستان، ہندوستان برما اور ایران۔

مزاج۔ گرم خشک بدرجہ دوم۔

افعال۔ مصفی خون، مسکن درد، دافع بواسیر منقی و محفف قروح، قاتل کرم شکم دافع تپ مزمن و ربع۔

استعمال۔ مصفی خون ہونے کی وجہ سے اس کے پتے اور پوست امراض فساد خون مثلاً جذام اور برص وغیرہ میں مستعمل ہیں۔

مسکن درد ہونے کی وجہ سے پتوں کو جوش دے کر مقام ماؤف کو بھپا رہ دیتے ہیں اور اسکے پتوں کا بھجیا باندھتے ہیں۔ بواسیر میں اسکے تغموں مغز دے کر دیگر ادویہ کے ہمراہ بکثرت مستعمل ہے۔ پوست بکائن کو جلا کر کتھ سفید کے ہمراہ مرض قلاع میں منہ کے اندر چھڑکتے ہیں۔ کرم شکم خصوصاً حب القرع اور خراطین کے قتل اور اخراج کیلئے پوست تیخ بکائن جو شانہ پلاتے ہیں۔ مزمن بخار اور تپ چوتھیا میں درخت بکائن کا درمیانی پوست لے کر تخم کاسنی نیم کوفتہ اور دھالیہ کے ہمراہ نقوع بنا کر پلاتے ہیں۔



بکائن کے پختہ پھل کو جو کوب کر کے پانی میں پکا کر سرد ہونے سے بال لبے ہو جاتے ہیں۔ اور جوئیں نہیں پڑتیں
نوٹ۔

مغز بکائن زیادہ مقدار میں سہی اثرات رکھتی ہے۔

6 سے 7 بیج کھالینے سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

نفع خاص۔

مصطفیٰ خون،

مضر۔

معدہ اور جگر۔

مصلح۔

انیسول۔

بدل۔

تج یا جاوتری۔

مقدار خوراک۔

مغز تخم بکائن چاررتی سے ایک ماشہ تک



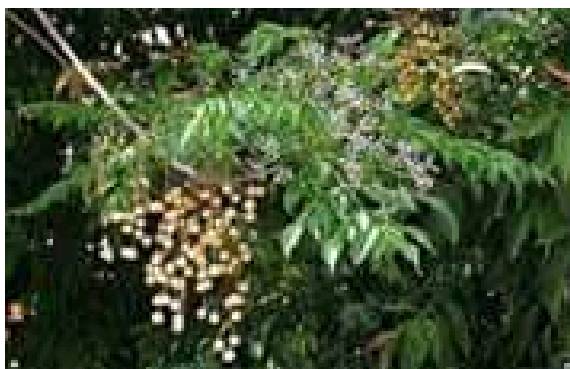
پوست بکائن سات ماشہ سے ایک تولہ تک

مشہور مرکب۔

حب بواسیر، معجون مسکن درد رحم۔

احقر العباد

حکیم حافظ محمد شفیق خاکی۔ المعروف پیر خاکی اسلام آباد





ایلو: حصہ اول

ایلو ویرا --- Aloe Vera ایلو مزید تشریح ایلو کی شامل کی گئی ہے

گھیکوار۔ کنوار گندل Aloe Barbadensis

سندھی میں ایریال، کنوار بوٹی، کوار بوٹی پنجابی میں کنوار گندل، بنگالی میں گھر ٹاکماری گجراتی میں کنوار سنسکرت میں کورکانڈامرہٹی میں کور چھرامارواڑی گوار پٹھا اور انگریزی میں ایلو بارباڈین سس۔

ماہیت۔

ایلو میں دیکھیں۔ آخر پہ تشریح نمبر 4 ایلو کی ہے

مزاج۔

گرم مزاج۔۔۔ درجہ دوم۔

افعال۔

مسہل، مصفی، خون، محلل و منضج اور ام، معتدل اخلاط بلغمیہ۔

استعمال۔

مسہل و مصفی خون ہونے کی وجہ سے امراض فساد خون میں استعمال کرتے ہیں۔ طحال کے ورم اور جگر کی مرکب ادویہ میں شامل کرتے ہیں پیٹ کے امراض کو مفید ہونے کے علاوہ ہاضم ہے اور بھوک پیدا کرتا ہے یہ



مقوی باہ ہے بعض دھاتوں کے کشتہ کرنے میں کام آتا ہے۔ گودا گھیکوار کی معجون بنائی جاتی ہے۔ جو تقویت باہ تقویت کمر اور اوجاع مفاصل میں مفید ہے۔ جو کہ مقوی جگر اور مقوی معدہ و ہضم ہیں۔

گھیکوار کا بیرونی استعمال :-

برگ گھیکوار کے دو ٹکڑے کر کے رسونت اور ہلدی پس ہوئی اوپر چھڑکیں نیم گرم بد کچھورالی اور دیگر اور ام پر باندھتے ہیں زیرہ سفید اور پھٹکڑی کے ہمراہ لعاب گھیکوار ملا کر پوٹلی بناتے ہیں اور آشوب چشم میں آنکھوں پر بار بار پھراتے ہیں اور اس کا پانی چوڑ کر آنکھ میں ڈالتے ہیں جو کہ رمد نزلی اور رمد صدیدی میں آنکھ پر لگاتے ہیں۔

نفع خاص۔

محلل ورم وریاح۔

مضر۔

آمعاء کے امراض۔

مصلح۔

کتیرا، گل سرخ۔

بدل۔

ایلو۔



مقدار خوراک۔

گودا گھیکوار۔۔۔۔۔ سات سے دس گرام ماشہ سے ایک تولہ

تشریح نمبر 2

ایلو ویرا۔ کو ار گندل

قدرت کا ایک انمول تحفہ

ایلو ویرا ایک قدرتی جڑی بوٹی ہے، جو اپنے اندر بے پناہ تاثیر اور فوائد چھپائے ہوئے ہے۔ یہ حسن و خوبصورتی کے ساتھ ساتھ میڈیکلی بھی استعمال ہو رہی ہے۔ یہ ایسا پودا ہے جسے آسانی سے گھر میں اگایا جاسکتا ہے۔

ایلو ویرا کی تاریخ:

ایلو ویرا کی تاریخ چار ہزار سال پرانی ہے۔ اس کی دستاویز جو ہمیں ملتی ہے وہ نیپال کے مٹی کے بورڈ پر لکھی ہوئی ملتی ہے جو کہ 2200 قبل مسیح پرانی ہے۔ اس دور کے لوگ اس کے فوائد سے آگاہ تھے اور سے مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کرتے تھے۔



حصہ دوم

ایلوویرا جو اس کا حوالہ قدیم مصری تحریروں میں بھی ملتا ہے جو کہ چھ ہزار سال پرانی ہیں۔ قلو پٹر اپنے حسن کے نکھار کے لیے ایلوویرا اپنی معمول کی زندگی میں استعمال کرتی تھی۔ الیگزینڈر کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ جنگوں میں زخموں کی مرہم کاری کے طور پر ایلوویرا جو اس کا استعمال کرتا تھا۔ کو لمبس کریسٹوفر بھی ایلوویرا کے پودے کو مرہم کے طور پر استعمال کرتا تھا اور اپنے ساتھ بحری جہاز میں ہمیشہ ایک پودا لگائے رکھتا تھا۔

قدیم سنسکرت میں ایلوویرا کو گھریٹا کماری کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ کیونکہ ان کا عقیدہ تھا کہ عورت کی خوبصورتی اور حسن کے زیبائش کے لیے ایلوویرا سے بڑھ کر کوئی چیز مفید نہیں۔ اور مختلف نسوانی بیماریوں کے علاج میں بھی اکثر کا درجہ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ چین کی ثقافت میں ایلوویرا کو مختلف دوائیوں میں استعمال کیا جاتا تھا۔ الغرض زمانہ قدیم سے ہی ایلوویرا کی اہمیت مسلم ہے کہ یہ نہایت مفید جڑی بوٹی ہے۔

اقسام:

ایلوویرا کی پانچ سو کے قریب اقسام ہیں اور یہ للی کی فیملی سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کا آبائی وطن افریقہ ہے۔ یہ گرم علاقوں میں آسانی سے اگایا جاسکتا ہے۔ امریکہ، جنوبی افریقہ، چین، پاکستان وغیرہ میں باکثرت پایا جاتا ہے۔

ایلوویرا میں موجود اجزاء:

اس میں پانی، 20 معدنیات، 12 وٹامن، اور 200 فوٹونیوٹرلز ہوتے ہیں۔

وٹامنز: بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی فائیو، بی سیکس، بی ٹیلو، سی ای، فولک ایسڈ، کولائن۔



معدنیات: کیلشیم، کرومیم، کوپر، آوڈین، آرن، میگنیشیم، میگنیز، میلو بیڈینیم، سلینیم، سیلکون، سوڈیم کلورائیڈ، سلفر، پوٹاشیم، فاسفورس، زنک۔

امائنو ایسڈ: اس میں بیس قسم کے امائنو ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہمارا جسم خود نہیں بناتا۔

فوائد:

ایلو ویرا جسم کے مدافعتی نظام کو بہتر اور مضبوط بناتا ہے۔ بیکٹیریا کو ختم کرتا ہے اور بڑھاپے کے اثرات کو کم کرتا ہے۔ سفید سیلز کو تیز کرتا ہے۔ کینسر سے بچاتا اور دل کو مضبوط کرتا ہے۔ بلڈ شوگر کے لئے بھی مفید ٹانک ہے۔ جوڑوں، مسلز، ٹیشوز اور مسوڑوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کا استعمال ایڈز کے مریضوں میں قوت مدافعت پیدا رہتا ہے۔

جلد اور بالوں کی خوبصورتی کے لئے صدیوں سے آزمودہ ٹانک ہے۔ الغرض اس کے بے شمار اندرونی اور بیرونی فوائد ہیں۔ اطباء اور جدید طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ جراثیم کش اجزاء کی بدولت اگر جل جانے والی جگہ یا جلد کی خارش پر ایلو ویرا لگایا جائے تو جل جانے والی جگہ پر آبلہ نہیں پڑتا اور اسی طرح جلد کی خارش کو دور کرتا ہے۔ چہرے کے کیل مہاسوں پر روزانہ چند ہفتوں تک اس کا گودا نکال کر لگایا جائے تو کچھ ہی عرصے میں کیل، مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ چہرہ خوبصورت اور جلد صاف و شفاف ہو جائے گی۔ گودا لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ پودے سے تھوڑا سا ایلو ویرا کا پتہ توڑ لیں اور گودا چہرے پر لگا کر آدھا گھنٹہ بعد منہ دھولیں۔ آج کل رنگت نکھارنے والی کریموں، صابن، شیمپو اور شیونگ کریم وغیرہ میں اس کا استعمال عام ہے۔ آپ گھر میں ایک پودا گھیکو اور کار کھیں اور فائدہ اٹھائیں۔



ایلووا: حصہ سوم

چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے ہفتے میں دو بار گھیکوار کے رس میں تھوڑا سا روغن زیتون اور روغن بادام ملا کر چہرے پر لپک کریں اور دو گھنٹے بعد چہرہ دھولیں مستقل کچھ عرصے تک یہ عمل کریں جلد صاف شفاف اور چمکدار ہو جائے گی۔ غسل سے آدھ گھنٹہ قبل گھیکوار کا رس بالوں میں لگائیں تو اس سے خشکی اور سر کی جلد پر ہو جانے والے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔ اور اس کے علاوہ بال مضبوط اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو گھیکوار کے پتے کو کاٹ کر گودے والی جگہ سے متاثرہ حصے پر باندھ لیا جائے تو زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے اور جلد سوزش سے محفوظ رہتی ہے اور زخم بھی نہیں ہوتا۔

ہاتھوں کے کھر درے پن اور سختی کو دور کرنے کے لیے اور ملائم و خوبصورت کرنے کے لیے یہ طریقہ آزمائیں۔ آدھا کپ گندم کا چوکر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ گھیکوار کا عرق شامل کر کے بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور اس آمیزے کو تین منٹ تک ہاتھوں پر مساج کریں اور پھر ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھولیں یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں تو بہتر رہے گا کیونکہ اس کے بعد آپ پانی میں ہاتھ نہ ڈالیں اگر آپ بھی بد رونق ہاتھوں کی وجہ سے پریشان ہیں تو یہ نسخہ استعمال کریں چند روز میں ہاتھ ملائم اور خوبصورت ہو جائیں گے۔

ایلوویرا زمانہ قدیم سے جدید تک کئی امراض میں قدرتی آفاقی شفا بخش عامل کے طور پر مختلف بیماریوں کے علاج میں شفا یابی کے ساتھ استعمال ہو رہا ہے خاص کر السر اور السر کے زخموں کو مندمل کرنے کی اسکی مخفی شفا یابی قوتوں کو تحقیق شناسی میں السر کے سوراخوں اور زخموں کو مندمل اور تندرست کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت ہے یہ ان السروں میں "منہ کا السر، حلق کا السر، غذائی نالی کا السر، معدہ کا السر، معدہ میں زخم، چھوٹی آنت کا



السر، بڑی آنت کا السر، گیسٹرک السر اور کینسر، پیپٹیک السر اور کینسر، سیدھی آنت کا السر، مقعد کا السر، ورم قولون، شگاف مقعدہ یومیو پیتھک علاج میں سب سے پہلے 1864 میں کانسٹنٹائن ایلوویرا کو بطور دو اثابت کیا تھا۔

نقصانات:

ایلوویرا کو کھانے کے طور پر استعمال کے کچھ نقصانات سامنے آئے ہیں وہ بھی اس صورت میں جب کہ اس کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ اس کے علاوہ کچھ بیماریوں میں بھی اس کا استعمال نقصان دہ ہے۔

کچھ لوگوں کو ایلوویرا کھانے سے الرجی ہو جاتی ہے۔ چہرے کی سوزش اور سرخ ہونا، سانس کی تکلیف اور دم گھٹنا وغیرہ جن لوگوں کو ایلوویرا کھانے سے ایسی علامات سامنے آئیں وہ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں اور ایلوویرا کا استعمال بند کر دیں۔

ڈائریا اور پیٹ کی تکلیف، شدید قسم کی قبض بھی ایلوویرا کے زیادہ استعمال سے سامنے آئی ہے۔

اس کے علاوہ جن لوگوں کو خونی بواسیر اور تھائرائڈ کا مسئلہ ہے وہ بھی ایلوویرا سے پرہیز کریں، ایلوویرا کے مسلسل استعمال سے پیشاب سرخ ہونے لگتا ہے اور ڈی ہاڈریشن کا مسئلہ بھی سامنے آیا ہے۔ ایلوویرا کو انجیکشن کی صورت میں لگوانا سخت نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ حاملہ عورتیں بھی حمل کے دوران اس سے پرہیز کریں مجموعی طور پر ایلوویرا ایک مفید پودا ہے۔۔۔ مگر کچھ صورتوں میں یا کچھ مریضوں کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔



ایلووا: حصہ چہارم

تشریح نمبر 3

کوار گندل کے انمول فوائد

ایلوویرا (کوار گندل) قدرت کا ایک انمول تحفہ ہے، جس کا ذکر قدیم مصری تحریروں میں بھی ملتا ہے۔ کوار گندل کو بہترین غذا تصور کیا جاتا ہے، کیوں کہ اس کے پتوں کی جیل یا لیس میں 20 منرلز، 12 وٹامنز، 18 امینو ایسڈ، 75 نیوٹرینٹس اور 2 سو طرح کے اینزائمز ہوتے ہیں۔ اپنی انہیں خصوصیات کے باعث کوار گندل بے پناہ طبی فوائد کا حامل ہے، جن میں سے چند اہم ترین فوائد کا یہاں ذکر کیا جا رہا ہے۔

کینسر:۔۔ سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ کوار گندل میں موجود اجزاء ٹیومر کو بڑھنے نہیں دیتے، اسی لئے ماہرین طب کینسر کے مریضوں کو بطور خاص کوار گندل کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں۔

منرلز اور وٹامنز سے بھرپور:۔ ایلوویرا وٹامن اے، سی، ای، بی، ون، بی، ٹو، بی، تھری، بی، سکس، فولک ایسڈ اور کہولین سے بھرپور ہوتا ہے۔ ایلوویرا کا شمار ان چند پودوں میں ہوتا ہے، جن میں وٹامن بی 12 پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کوار گندل میں میگنیز، کوپر، پوٹاشیم، آئرن، سوڈیم، سیلینیم، زنک اور کیلشیم بھی کثیر تعداد میں پایا جاتا ہے۔

بلڈ پریشر:۔۔ ایلوویرا کا باقاعدہ استعمال جسم کو فربہ نہیں ہونے دیتا اور نتیجتاً جسم میں بلڈ پریشر کی سطح معتدل رہتی ہے۔ متعدد تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ کوار گندل کی جیل کا جو س بلڈ پریشر کو بڑھنے نہیں دیتا۔



منہ چھالے:۔۔ ایلوویرا کی جیل منہ میں بننے والے چھالوں کا بہترین علاج ہے، یہ نہ صرف چھالوں کی وجہ سے ہونے والی تکلیف کو رفع کرتی ہے بلکہ ان چھالوں کو بھی جلد ختم کر دیتی ہے۔

اینٹی آکسیڈینٹ صلاحیت:۔۔ ایلوویرا جیل اور اس کا جوس بہترین اینٹی آکسیڈینٹ صلاحیت رکھتا ہے، جو مختلف بیکٹیریا کے خلاف بھرپور مزاحم کا کردار ادا کرتا ہے۔

جسمانی تیزابیت:۔۔ مختلف کیمیکلز اور سپرے سے پیدا ہونے والی سبزیاں جسم میں تیزابیت کی مقدار کو بڑھا دیتی ہیں، جو ہمارے لئے نہایت نقصان دہ ہے، لیکن پریشان ہونے کی بات نہیں جسمانی تیزابیت کو متوازن رکھنے کے لئے باقاعدگی سے ایلوویرا کا استعمال کریں۔

جلدی صحت:۔۔ یونیورسٹی آف میرے لینڈ میڈیکل سنٹر کے مطابق ایلوویرا جلدی صحت کے لئے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ کوارنڈل کی جیل کو بطور کریم استعمال کر کے جلد کو نرم و ملائم اور خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ جلد پر دانوں کے نشانات مٹانے اور جلد جلنے کی صورت میں بھی ایلوویرا کا استعمال نہایت موثر ہے۔ جوڑوں کا درد:۔۔ وہ لوگ جو جوڑوں کے درد میں مبتلا رہتے ہیں، انہیں ایلوویرا کا باقاعدگی سے استعمال کرنا چاہیے۔

صاف ہوا:۔۔ فضائی آلودگی آج ہمارے شہروں کو بہت بڑا مسئلہ بن چکی ہے۔ بڑھتی آلودگی سے ہر بندہ پریشان ہے کیوں کہ صاف ہوا نہ ملنے کے باعث ہم متعدد امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ تو ان حالات میں اپنے گھروں، دفاتر اور کھلی مقامات پر ایلوویرا کے پودے ضرور لگائیں کیوں کہ یہ ہوا کی صفائی کا کام کرتے ہیں۔



یہ 3 گنا تیزی سے وزن کم کرنے میں مدد کرتی ہے! چربی کا-78% صرف ایک ہفتے میں یہ 3 گنا تیزی سے وزن کم کرنے میں مدد کرتی ہے! چربی کا-78% صرف ایک ہفتے میں کمر کی چربی گھلانے کا آسان ترین طریقہ! 2 ہفتے میں 17 کلو وزن کم اگر خالی پیٹ لیں۔

ایلووا: حصہ پنجم

تشریح حصہ 4

ایلووا، مصبر (Aloes) گھیکوار

لاطینی میں۔ Aloe Vera

خاندان۔ M.O.Lilliaceae

دیگر نام:-

عربی اور فارسی میں صبر، مرہٹی میں کالا بول، گجراتی میں ایلوو، بنگالی میں گھرت کمار، ہندی میں ایلوا، سنسکرت میں اے لیکھ، سندھی میں ایریو، یونانی میں آلوہ فیقر اور انگریزی میں ایلوز کہتے ہیں۔

ماہیت:-

گھیکوار ایک عام پودا ہے جس میں ڈنٹھل اور تنا نہیں ہوتا۔ جڑ کے چاروں طرف اور لمبے کنارے کانٹے دار پتے پیدا ہوتے ہیں۔ جن میں گودا بھرا ہوتا ہے۔ یہ پتے لگ بھگ ایک فٹ لمبے اور ڈھائی انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ اس کے گودے اور پانی میں سے مصبر کی طرح بو اور ذائقہ مصبر کی طرح کڑوا ہوتا ہے۔ اس پودے کے



پھل نہیں لگتا لیکن ماہ فروری مارچ میں اس کے درمیان میں لمبی سیدھی شاخ نکلتی ہے۔ جس کے اوپر بالی نما گلابی پھول لگتے ہیں۔ اس کی جڑ پھیل کر نئے پودے پیدا کرتی ہے۔ اس میں ہر قسم کا کشتہ بن سکتا ہے۔

رنگ :-

تقریباً سیاہ اور ڈالیاں چکنی ہوتی ہیں۔

ذائقہ :-

سخت کڑوا اور جی متلانے والا ہوتا ہے۔

اہم بات :-

ایلو اگھیکوار کے پتوں کے گودے کا عصا رہے جو کہ کئی قسم کا ہوتا ہے۔ لیکن بہترین ایلو اصبر سقوطری ہوتا ہے۔ جہاں اس کی بابت ہی بیان ہوگا

ایلو ا کے پودے کو ایلو ا یا ایریا یلو چائی من کہا جاتا ہے۔ اس پودا کو عموماً گھروں میں خوبصورتی کیلئے لگایا جاتا ہے۔
مقام پیدائش :-

پاکستان اور ہندوستان۔

مزاج :-

گرم خشک درجہ دوم۔



افعال:-

ملین و مسہل، مقوی معدہ، مقوی جگر، قاتل کرم شکم، مدر حیض، منقی قروح،

استعمال:-

ایلو قبض دور کرنے کیلئے بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ دماغ پیٹ، اور مفاصل کے مادے کو خارج کرتا ہے۔ مفرد یا مناسب ادویہ کے ہمراہ امراض سوداویہ میں مستعمل ہے۔

تقویت معدہ کے لئے خفیف مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کرم شکم خصوصاً چونوں کے قتل و اخراج کیلئے اس کے آب محلول سے حقنہ کرتے ہیں۔ یا کسی روغن میں ملا کر مقعد میں لگاتے ہیں۔ اور بعض کرم ماردواؤں میں بھی ان کو شامل کیا جاتا ہے۔ جو کھانے کو دی جاتی ہے۔ مدر حیض ہونے کی وجہ سے بندش حیض، قلت حیض، سوء ہضم دائمی قبض میں مفید ہے۔ حیض کی کمی میں فولاد کے مرکبات کے ہمراہ استعمال کرانے سے حمل ساقط ہو جاتا ہے۔ اسقاط حمل کیلئے اس کو بطور فرجہ بھی استعمال کرتے ہیں۔

زخموں کو پاک و صاف کرنے کیلئے تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ ذرور کرتے یا مرہم میں شامل کر کے لگاتے ہیں۔ بصارت کو تقویت دیتا ہے۔

سدہ کھولتا ہے۔ اشق رسوت اقا قیافیون کو سرکہ میں حل کر کے استعمال کرنا ورم طحال کو نافع کرتا ہے۔

نفع خاص:- مسہل ہے۔

مضر:- خراش امعاء پیدا کرتا ہے۔



مصلح:- کتیر اور گل سرخ۔

بدل:- تربد، عصارہ ریوند۔

کیمیاءوی اجزاء:- تلخ جوہر ایلوان، صبرین، موڈین، ریزن، اڑنے والا تیل، گیلک ایسڈ پایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک:- ایک سے چار رتی۔

مشہور مرکبات:- حب شب یار، حب صبر، حب تنکار، حب مدر، حب ایار ج۔

خاص بات:-

ایلو ز کو ہومیو پیتھی میں اسہال بند کرنے کیلئے پوٹینسی میں استعمال کرتے ہیں۔ اور بواسیر میں حب کہ ٹھنڈے پانی سے بواسیر کے درد کو افاقہ ہو تو ایلو ز استعمال کرتے ہیں۔

پیر خاکی صاحب





نر بسی ”جدوار“

ماہ پروین۔

انگریزی میں۔ *Carcuma Zedoaria*

لاطینی میں۔ *Delphinium*

دیگر نام۔

عربی میں جدوار فارسی میں ماہ پروین پشتو میں زہر بوٹی، نیپالی میں نیلوکھ ہندی میں نر بسی انگریزی میں کار کومازیڈ و آریا اور لاطینی میں ڈیلفی نیم کہتے ہیں۔

ماہیت۔

اس کا پودا چھ انچ فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ تناسف یا کبھی کبھی اس پر روئیں بھی ہوتے ہیں۔ پتے گول دو سے چھ انچ لمبے اوپر سے سبز نیچے سے زرد جن پر تل کی طرح نشان ہوتے ہیں۔ دھنیے کے پتوں کی طرح کئی حصوں میں بٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتے کی ڈنڈیاں لمبی ہوتی ہیں۔ پھول کی پنکھڑیاں نیلی ہوتی ہیں۔ دائیں بائیں جانب ایک بڑھاؤ ایک لمبو ترے غنچے کی شکل میں ہر پھول کی نیچے ہوتی ہے۔

خالص کی پہچان۔

اس کو اگر پانی میں گھسا جائے تو پانی کارنگ نیلا ہو جاتا ہے۔ اور کڑواہ معلوم ہو۔۔۔ تو اچھی اور اعلیٰ جدوار ہے۔



اقسام۔

جو خطا کے پہاڑوں میں پیدا ہوتی ہے وہ سب سے بہتر ہوتی ہے۔ ۲۔ باہر سے اور اندر سے سیاہ زردی مائل اور مزہ کڑوا اور شکل عقربی ہو۔

۳۔ اندر اور باہر سے سیاہ اور پینے پر پانی نیلا رنگ کا ہو جاتا ہے۔ مزہ تلخ ہوتا ہے۔ یہ خوبی میں قسم دوم کے بعد ہے۔
۴۔ مائل بہ سیاہی اور تلخ بقدر شمرزیتون ہوتی ہے۔ ۵۔ جدوار اندلسیہ سیاہ و نرم نہایت تلخ اور بقدر ایک بالشت ہوتی ہے۔

مقام پیدائش۔ کشمیر ہمالیہ نیپال تبت دکن اندلس خراساں وغیرہ۔

مزاج۔ گرم خشک۔۔۔ درجہ سوم۔

افعال۔ تریاق سموم، مفرح، مقوی اعضاء ریئسہ، مقوی اعصاب مفتح محلل ملطف منضج مسبی، مدر مفتت حصاة مسکن اوجاع جالی دافع تپ بلغمی اور سوداوی۔

استعمال بیرونی۔

بیرونی اوجاع پر طلا کرنے اور اعضاء باطنی کے اوجاع میں بقدر نصف ماشہ مناسب ادویہ کھلانے سے نفع بخشی ہے۔ محلل و منضج وجہ سے جملہ اقسام کے اورام میں طلاء مستعمل ہے۔ چنانچہ اورام مغا بن طاعون خنازیر خناق اور دیگر اقسام کے اورام و ثبور پر طلاء کرنے سے یا توان کو تحلیل کر دیتی اور پکا کر توڑ ڈالتی ہے۔

جالی ہونے کی باعث طلاء کرنے سے بہق سفید برص جھائیں اور چہرے کے دوسرے نشانات کو دور کرتی ہیں۔



تریاق سموم ہونے کی وجہ سے جملہ اقسام کے سموم حارہ و باردہ میں کھلاتے ہیں اور طلاء کرتے ہیں بطور تریاق اس کو گھس کر پلایا جاتا ہے مثلاً سانپ اور بچھو کے کاٹنے پر شراب ملا کر پلاتے ہیں اور گھس کر کاٹنے کے مقام پر طلاء کریں۔ بچھناگ کے ساتھ خصوصیت ہے چنانچہ بیش خوردہ کو قے کرانے کے بعد جد و اردودھ میں گھس کر پلانا مفید ہے۔

استعمال اندرونی۔

تریاقیت رکھنے اور مقوی اعضائے ریئسہ اور مفرح ہونے کے باعث امراض و بانیہ میں بطور حفظ ما تقدم ایک بہتر دوا ہے لہذا طاعون اور ہیضہ میں استعمال کرنے سے ازالہ مرض کرتی ہے۔ اعضائے ریئسہ کی قوت برقرار رکھنے میں معین ہوتی ہے۔ مسکن اوجاع ہونے کے باعث ظاہری اور باطنی اوجاع کی تسکین کیلئے مستعمل ہے۔

جدوار مفتح ملطف اور مقوی اعصاب ہے لہذا امراض دماغی بلغمیہ مثلاً نزله و زکام مرگی فالج لقوہ استرخا عشاء خدر کے علاوہ ضعیف معدہ سدہ جگر سدہ ماساریقہ استسقاء اور قولنج کیلئے نافع ہے بچوں کے امراض دماغ خصوصاً ام الصبیان میں مستعمل ہے۔

جدوار کا فعل ادراہ بھی ہے۔ اس لئے اسے عسر البول میں استعمال کرتے ہیں اور یہ یرقان کو نافع ہے۔ مدر اور مقتت حصاة ہونے کی وجہ سے سنگ گردہ و مثانہ میں نافع ہے مسبی و مقوی اعصاب ہونے کی وجہ سے اکثر معالجین اور قوت باہ کی ادویہ میں استعمال ہوتی ہے نزله و نزول چشم کی مفید دوا ہے۔

نفع خاص :- تریاق سموم مفرح و مقوی قلب۔



مضر:۔ گرم مزاجوں کو۔۔

مصلح:۔ تازہ دودھ ماء الشعیر۔

بدل:۔ زرنباہ، تریاق فاروق۔۔

مقدار خوراک:۔ نصف گرام سے ایک گرام تک۔

مشہور مرکب:۔

جب جدوار خمیرہ گاؤز بان جدوار عود صلیب والا ضمادورم لوزتین مرہم جدوار وغیرہ۔۔

محمد شفیق کمبوہ





اونٹ کٹارا۔ (Thistle)

لاطینی میں۔ Echinops ,Echinatus

خاندان۔ Compositae

دیگر نام۔

عربی میں اشوک الجمل، فارسی میں شتر، گجراتی میں ان کنتو، سندھی میں کانڈیری وڈی ہندی میں اٹ کٹ نکاہتے ہیں۔

ماہیت۔

اس کا پودا اکثر ایک فٹ سے ڈھائی فٹ تک اونچا دیکھا گیا ہے۔ سردیوں میں اسکے پودے سبز ہوتے ہیں۔ جب تک اس کے پھل نہیں لگتے۔ اس وقت تک اس کا پودا ستیاناسی پودے کی طرح معلوم ہوتا ہے۔ اس کی جڑ گاؤم کی طرح چار سے چھ انچ لمبی ہوتی ہے۔ پتے ستیاناسی سے کچھ چھوٹے لیکن لمبے اور نیچے سے سفید رنگ کے روئیں دار ہوتے ہیں۔ پھول پانچ پنکھڑیاں والے سفید رنگ کے جن کے اندر سے سفید روئی کی طرح مواد نکلتا ہے۔

پہچان۔

ہندوستان کی قدیم بوٹی ہے جس کا ذکر جرک اور شترت میں بھی آیا ہے۔ بعض اطباء اس کو برہم ڈنڈی کی قسم مانتے ہیں۔ اور بعض ستیاناسی کی لیکن اونٹ کٹاراہ ان دونوں سے بالکل مختلف ہے۔ جیسا کہ ماہیت سے ظاہر ہے



کہ ایسا دھوکا اس لئے ہوتا ہے کہ ستیاناسی کے پودے کی طرح اس میں بھی ہر جگہ کانٹے ہوتے ہیں۔ جو کہ اوپر کو اٹھے ہوتے ہیں۔

رنگ:- پھول زرد و سفید کانٹے دار۔

ذائقہ:- تلخ۔

مقام پیدائش:-

پاکستان اور ہندوستان کی ریٹلی زمین سے بکثرت پیدا ہوتی ہے۔

مزاج:- گرم خشک درجہ دوم۔

افعال:-

مقوی معدہ، محلل اور ام بار دہ، مدر بول، مقوی باہ، دافع بخار، نقرس میں مفید ہے۔

استعمال:-

اونٹ کٹار کے تخم، پتے اور جڑ کا چھلکا عموماً استعمال ہوتا ہے۔ تخم بھوک کی کمی کو دور کرنے کے علاوہ بد ہضمی، یرقان، بھس، صفراوی مادوں اور یورک ایسڈ کو پیشاب اور پاخانے کے ذریعے نکال دیتا ہے۔ جڑ کا چھلکا ضعف باہ میں کافی استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑ کا چھلکا بطور جو شانہ بخار سنگ گردہ، تقطیر البول، مصفی خون اور پیاس کم کرتا ہے۔ اس کی جڑ پان کی جڑ کے ساتھ کھانا کھانسی میں مفید ہے۔ اس کی جڑ اور سونف کو باریک پیس کر سرپر لیپ



کرنادر دسرباد میں مفید ہے۔ اس کی جڑ سوٹھ کو باریک پیس کر شہد میں ملا کر قضیب پر لیپ کرنے سے شہوت زیادہ آتی ہے۔ اور سختی بڑھ جاتی ہے۔ پتے کے رس کو شہد کے ہمراہ دینا کھانسی اور دمہ میں مفید ہے۔

کانٹوں کو صاف کر کے پتوں کو خنازیر پر باندھنے سے گلٹیاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

پودے کے تمام اجزاء کو شہد یا شکر کے ساتھ استعمال کرنا پیشاب لاتا اور مصفی خون ہے۔

نامردی اور ضعف باہ میں اس کی جڑ شکم کو استعمال کرنا مفید ہے۔ جموں کے شاہی روح جیون بوٹی کے نام سے ایک ضعف باہ کی اکسیر دوائی بنا کر استعمال کرتے تھے

باری کے بخار خصوصاً چوتھیا بخار (ملیریا) اور وجع المفاصل میں خاص مفید ہے۔

نفع خاص۔

ہاضم، مشتی اور باہ،

مضر۔

دماغ اور گردوں کو (زیادہ استعمال سے)

مصلح۔

شربت غورہ (شراب انگور)۔

بدل۔



انجدان۔

مقدار خوراک۔

تین سے پانچ گرام (ماشے)

محمد شفیق کبوه صاحب





پرسیاؤشان ”ہنس راج“

انگریزی میں۔ Maiden Hair Feru

لاطینی میں۔ Adiantum lunullatum

خاندان۔ Polypodiaceae

دیگر نام۔

شعر الارض یا شعر الجبال میں ہندی میں ہنس راج، پنجابی میں کھوہ بوٹی بنگالی میں گوپائے لتا کہتے ہیں۔

ماہیت۔

یہ بوٹی عموماً نمناک زمین مثلاً تالاب کنوئیں کے کنارے پر سایہ دار درختوں کے نیچے پیدا ہوتی ہے اور پہاڑی علاقہ کی نمناک جگہوں پر کثرت سے ہوتی ہے۔ پتے گہرے سبز رنگ کے ہنس کے بیجوں کی طرح کٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتوں کی پچھلی طرف غور سے دیکھیں تو سیاہ رنگ کے دھبے یا ذرے لگے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ دراصل یہ کالے رنگ کے ذرے ہنس راج کے بیج ہوتے ہیں۔ جو زمین پر گر جاتے ہیں۔ اور ان سے نئے پودے پیدا ہوتے ہیں۔ ان پتوں کے درمیان ایک ڈنڈی سیاہ سرخی مائل اور باریک ہوتی ہے۔

اقسام۔: یہ کئی قسم کی ہوتی ہے جس میں ایک کا نام Adiantum Capallus اور دوسری کا نام

Adiantum Venustum ہوتا ہے۔ جس کے پتوں اور پودوں میں تھوڑا تھوڑا فرق ہوتا ہے۔



مقام پیدائش۔

یہ عموماً پاکستان ہندوستان ایران اور افغانستان، کے بیشتر علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔

مزاج۔: معتدل۔

بعض کے بقول گرمی خشکی کی طرف مائل۔

افعال۔: محلل ملطف مفتخ منفع بلغم جالی مدر بول مدر حیض و نفاس۔

استعمال۔:

مدر بول و حیض ہونے کی وجہ سے ادرار بول و حیض کے علاوہ نفاس اور اخراج مشیمہ کیلئے دیگر ادویہ کے ہمراہ استعمال کرتے ہیں۔ محلل، مفتخ اور منفع بلغم ہونے سبب سے ذات الصدر، ذات لریہ نزلہ کھانسی اور ضیق النفس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اور حمیات بلغمی میں بطور منفع دیگر ادویہ منفع کے ہمراہ استعمال کراتے ہیں۔ جالی اور محفف ہونے کی وجہ سے قروح رطبہ دائے الشعلب داء طیبہ میں نافع ہے۔ اسی وجہ سے اس کو باریک پیس کر قلاع ثبور دہن اطفال میں چھڑکن مفید ہے۔ محلل ہونے کی وجہ سے بطور ضما د صلابات خنازہر اور دیگر اورام کو تحلیل کرتا ہے خاکستر پر سیاؤشان سے سرد ہونے سے سبوسہ سرزائل ہوتا ہے۔

تریاق ہونے کی وجہ سے سانپ اور پاگل کتے کے کاٹنے کے زہر میں اس کا جو شانہ مفید ہے۔ پر ساؤشان خلطون کو لطیف کرتا ہے۔ سدہ کھولتا ہے۔ بادہ پختہ کر کے معتدل القوام بناتا ہے۔

خشکی کو لاتا ہے درد سینہ کھانسی اور دمہ کو مفید ہے۔



خصوصی ہدایات:-

اس کو سفوفائینہ استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔ عام طور پر اسکا جوشاندہ مستعمل ہے۔

بدت اثر:-

اسکی قوت ایک سال تک رہتی ہے۔

نفع خاص:-

سودا صفراء بلغم کا مسہل اور دافع نزله ہے۔

مضر:- امراض طحال۔

مصلح:- مصطکی اور گل بنفشہ۔

بدل:- بنفشہ اور اصل السوس۔

مقدار خوراک:- پانچ سے سات گرام تک۔

مشہور مرکب۔

مطبوع بخار لعوق سپستان شربت مدر حیض جوشاندہ خاص۔

محمد شفیق کبوه صاحب



اندر جو شیریں، تلخ۔ Seeds of Echites

دیگر نام۔

عربی میں لسان العصا قیر۔ فارسی میں زبان کنجشک، گجراتی میں پندھریا کور، بنگالی میں اندر جو اور سنسکرت میں کنج پھل۔

لاطینی میں۔ Holberrhina .Antidysenterica

ماہیت۔

اندر جو درخت تیوراج کے تخم ہیں جو اس کے پھیلوں سے نکلتے ہیں اور دانے جو کے مشابہ لیکن تھوڑے بڑے ہوتے ہیں۔

کڑا کے درخت دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک کے بیج کڑوے جن کو اندر جو تلخ اور دوسرے کے پھیکے اندر جو شیریں ہوتے ہیں۔ یہ درخت عموماً ہمالیہ کے گرما حصوں میں ساڑھے تین ہزار فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔ اس کا درخت جھاڑی کی طرح آٹھ دس فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پھول سفید گچھوں میں چھوٹا سا اور چمکیلا ہوتا ہے۔ پھلیاں دس سے پندرہ انچ لمبی نصف انچ موٹی اور کچھ ٹیڑھی سی ہوتی ہیں۔ ان کے اندر تخم بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ مقام پیدائش۔

یہ درخت پاکستان اور ہندوستان میں عام پیدا ہوتا ہے۔ پاکستان میں جموں کا نگر، لاہور ہندوستان میں آسام، دہلی، یوپی اور ٹرانکور میں پیدا ہوتا ہے۔ لاہور کے جناح گارڈن میں اس کے کئی درخت ہیں۔



مزاج۔

گرم خشک درجہ دوم۔

افعال۔

مفتت حصاة، کاسر ریح، مدرل بول، مقوی باہ، مولد منی معین حمل اور مقوی اعصاب۔

استعمال۔

مفتت حصیات اور مدرل بول ہونے کی وجہ سے اندر جو شریں کو پتھری خارج کرنے اور عموماً استعمال کرتے ہیں۔ حیض کے بعد معین حمل ہونے کی وجہ سے شہد اور زعفرانمیں ملا کر فرزجہ کرنے سے حمل ہونے میں مفید ہے۔ بواسیر خونی میں اندر جو کوزنجیل کے ساتھ ملا کر جو شانده دیا جائے تو بہت ہی مفید ہے۔ یادوں کا سفوف بنا کر دودھ کے ساتھ دینا اور بھی مفید ہے۔

مقوی باہ اور مولد منی ہونے کی وجہ سے معاجین اور سفوفات میں شامل کر کے کھلاتے ہیں یہ مقوی کا اعصاب بھی ہے۔

نفع خاص۔

مولد منی، مقوی باہ مدر بول۔

مضر۔

معدہ کیلئے۔



مصلح۔

گرم مصالحہ اور نمک۔

بدل۔

بہمن و تودری۔

مقدار خوراک۔

دو سے تین گرام (ماشے) تک۔

مشہور مرکب۔

جوارش زر عونی بہ نسخہ کلاں، معجون ثعلب۔ معجون چوب چینی سفوف تریاق اسہال، طب نبوی اعصاب گولیاں
تیار کرتے ہیں جو کہ انتہائی مفید ہیں۔

محمد۔ شفیق کبوءہ صاحب



کدو کے فوائد - GOURD

الحمد للہ! اللہ کی نعمت:

کدو ایک عام سبزی ہے جو کہ دنیا بھر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ قرآن پاک میں اسے یقطين کے نام سے پکارا گیا ہے۔ کدو نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ اور مرغوب غذا تھی۔ کدو کا ذکر متعدد احادیث میں آیا ہے۔

☆ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں ”نبی اکرم ﷺ کدو سے محبت کرتے تھے۔ (ابن ماجہ)

☆ حضرت عطاء بن ابی رباح رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول پاک ﷺ نے فرمایا ”تمہارے لیے کدو موجود ہے وہ عقل کو بڑھاتا اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔“ (ابن حبان)

☆ حضرت وائلہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں نبی کریم ﷺ نے فرمایا ”تمہارے لیے کدو موجود ہے“ یہ دماغ کو بڑھاتا ہے مزید تمہارے لیے مسور کی دال ہے جسے کم از کم ستر پیغمبروں کی زبان پر لگنے کا شرف حاصل ہے۔ (طبرانی)

کدو ایک ہلکی غذا ہے جو خود جلد ہضم ہوتا ہے اور اس دوران کسی قسم کی مشکل پیدا نہیں کرتا بلکہ دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بخار کے مریضوں کیلئے بے حد مفید ہے۔ ایک روایت میں ہے کہ کدو بخار کے مریضوں کو آرام و سکون دیتا ہے، بخار توڑنے کیلئے کدو کو کھلانے اور اس کو کاٹ کر جسم پر پھیرنے سے زیادہ کوئی دوائی افضل نہیں۔ اگر تنور میں رکھ کر گرم کر لیا جائے تو اس سے پانی خوب نکلتا ہے یہ پانی شدید بخار کی حدت کو کم کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے اور عمدہ غذا ہے اس پانی میں سرکہ فروٹ خالص یا سنگترے کا رس ملائیں



تو جسم کے تمام صفراوی مادے نکال دیتا ہے۔ کدو کو پکا کر اس کا پانی شہد میں ملا کر دینے سے جی ہوئی بلغم نکل جاتی ہے۔ بطور سبزی پکا کر کھایا جائے تو جسم کو عمدہ غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔

اطباء قدیم مختلف بیماریوں کے علاج میں کدو کو خوب استعمال کرتے تھے۔ کدو کو شکر کے ساتھ پکا کر دینے سے خفقان اور جنون میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پانی کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم، جگر کی گرمی اور صفرا جیسی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں، پیشاب آور ہے، پیٹ کو نرم کرتا ہے، کدو کا بھرتہ کر کے اس کا پانی نکال کر آنکھ میں ڈالنے سے یرقان کی زردی جاتی رہتی ہے۔ کدو کا چھلکا پیس کر کھانے سے آنتوں اور بواسیر سے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے۔ جگر کی سوزش میں کدو کا مربہ بے حد مفید ہے، کدو کے بیج خون نکلنے کو روکتے ہیں، جسم کو فرہ کرتے ہیں، کدو کے بیج ٹھنڈے ہوتے ہیں اور سرد درد کو دور کرتے ہیں، کدو کا تیل سر میں ملنے سے نیند اچھی آتی ہے۔

اس کے پانی کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم جاتا رہتا ہے، جگر کی گرمی اور صفرا کو دور کرتا ہے، پیشاب آور ہے، کدو کا بھرتہ کر کے اس کا پانی نکال کر آنکھ میں ڈالنے سے یرقان کی زردی جاتی رہتی ہے۔ کدو کا چھلکا پیس کر کھانے سے آنتوں اور بواسیر سے آنی والا خون بند ہو جاتا ہے۔

برصغیر میں کدو کے بیج پیٹ کے کیڑے مارنے میں بڑی شہرت رکھتے ہیں۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ ایک چمچہ مغز کدو کو چینی کے ساتھ سوتے وقت دیکر صبح کسٹر آئل پلا دیتے ہیں۔ مغز کدو کے دو بڑے چمچ شہد کے ساتھ دینے سے پیشاب کی جلن ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کدو کا گودا خشک کر کے اس کا جو شانہ بواسیر اور پھیپھڑوں سے آنے والے خون کی بہترین دوائی ہے۔ کدو کے پتوں کا جو شانہ قبض کا آسان اور محفوظ علاج ہے۔ کدو کو سرکہ میں



کھل کر کے پیروں پر لگانے اور اسی محلول کو کھانے سے پیروں کی جلن ٹھیک ہو جاتی ہے۔ حکومت ممبئی کے محکمہ زراعت نے اسے گردوں سے پتھری نکالنے والا، پیٹ کے کیڑے نکالنے والا اور مدبول قرار دیا ہے۔ ہم نے کدو کے چھلکے پیس کر روغن زیتون اور مہندی کے پتوں کے ہمراہ کھل کرنے کے بعد ہلکی آنچ پر 5 منٹ پکانے کے بعد ایسے مریضوں پر آزمایا جن کی بواسیر کا خون بند نہیں ہوتا تھا۔ اس کے ساتھ ہی کدو پیس کر شہد ملا کردن میں تین مرتبہ کھلایا گیا، خون آنا دودن میں بند ہو گیا۔ ایک مریض کے پھیپھڑے ٹھیک ہونے کے باوجود تھوک میں خون آتا تھا، کدو کھلانے سے ٹھیک ہو گیا۔ ہمارے تجربات میں کدو پیٹ کی تیزابیت میں بھی اکسیر پایا گیا۔ مریض کو کم خرچ کے ساتھ کئی دن کدو کا سالن کھلایا گیا، آنتوں کی جلن ٹھیک ہو گئی۔ اکثر مریضوں میں مرض کی شدت میں پہلے روز سے ہی کمی آگئی۔

نیز >---> کدو پکاتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھا جائے، کوشش کی جائے اسے دیسی گھی میں پکایا جائے ٹماٹر کم اور پیاز حسب مقدار ڈال کر یہ مصالحے ڈالے جائیں، کالی مرچ، لہسن، ادراک، دھنیا، ہلدی، زیرہ سیاہ۔ بڑی الائچی۔ سالن شوربہ دار پکا کر کھایا جائے تو زیادہ مفید رہتا ہے۔

ساجد بٹ صاحب





اسطوخودوس :- (Lavandula Ostochas)

فیمل (Labiatae) :-

دیگر نام :- عربی میں اسطوخودوس یا انس الارواح، ہندی میں دھارو، فارسی میں اسطوخودوس، جاروب دماغ، اردو میں دماغ کا جھاڑو۔

اسطوخودوس کے لفظی معنی دماغ کا جھاڑو ہے۔

ماہیت :-

اس کا پودا جنگلی تلسی کی طرح ہوتا ہے۔ یہ جنگلوں اور پہاڑوں میں نمناک زمین میں ربیع کی فصل کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ اس کا تنا آدھا میٹر لمبا اور کھردرا ہوتا ہے۔ پتے سفید نیلگوں یا پیلے سرخی مائل اور برگ صعتر سے مشابہ ہوتے ہیں۔ پھول بکثرت گچھوں میں اوپر کے پتے جو تلسی کی بالیوں کی طرح ہوتے ہیں۔ ان میں تخم رائی کی طرح چھوٹے کچھ چھپے سے سیاہی مائل زرد ہوتے ہیں۔ اس میں کافور کی طرح بو، ذائقہ تیز اور کڑوا سا ہوتا ہے۔ اسطوخودوس کے خشک شدہ پتے اور پھول بطور دواء بکثرت مستعمل ہیں۔

مقام پیدائش :-

کشمیر پاکستان کے علاوہ عرب، بھارت، ہمالیہ میں چار سے گیارہ ہزار فٹ کی بلندی تک، بھوٹان اور نیپال وغیرہ میں پیدا ہوتا ہے۔ کشمیر میں اس کی کئی قسمیں خود رو پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ ہسپانیہ اور اٹلی میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔



ذائقہ:- تیز اور تلخ

مزاج:- گرم ایک، خشک درجہ دوم بعض کے نزدیک گرم خشک درجہ دوم۔

افعال:- صداع، مقوی و منفی دماغ و اعصاب، مقوی معدہ کا سرریح، مسہل بلغم و سودا، محلل۔ مفتوح، جالی

استعمال:-

اسطوخودوس کا زیادہ دماغی اور عصبی امراض مثلاً فالج لقوہ صدع، سرد نزله و زکام اور نسیان میں استعمال کرتے ہیں۔ دماغ کو طاقت بخشنے اور ان کو فضلات سے پاک کرتا ہے۔ اسطوخودوس مفید ہے۔ جالی و مفتوح ہونے کے سبب سے سینے، پھیپھڑے اور دماغ کو رطوبت سے صاف کرتا ہے اور دماغی سدے کھولتا ہے۔ عقرقرحہ اور سکنجین کے ہمراہ مسلسل استعمال صرع کو دور کرتا ہے۔ اسطوخودوس ہمراہ الیوا کے کھانا ریشہ اور اختلاج کو نافع ہے۔ درد شقیقہ کیلئے ہمراہ فلفل سیاہ اور کشینز کے قبل از درد یا سورج کے نکلنے سے پہلے اس کا پینا سفوف بنا کر کھانا نہایت مجرب ہے کیونکہ طبیہ کالج لاہور میں صداع کے نام سے تقریباً چالیس سال سے مزکورہ نسخہ اور درد شقیقہ کیلئے استعمال ہو رہا ہے۔

یہی نسخہ ضعف نظر بھی مفید اور مجرب ہے

نفع خاص:-

صداع، اعصاب و دماغ کا تنقیہ کیلئے عجیب الاثر ہے۔

مضر:- نازک مزاج لوگوں میں متلی اور بے چینی پیدا کرتا ہے۔



مصلح:- شربت لیموں اور کتیرا۔

مقدار خوراک:-

جوشاندہ وغیرہ میں پانچ سے سات گرام، بطور سفوف ایک گرام سے تین گرام تک۔

مزید تحقیق:-

اسطوخودوس میں روغن فراری جس میں کافور کی سی بو، روغن کثیف اور الکوحل کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔

مشہور مرکبات:-

اطر یفل اسطوخودوس، معجون اذراقی، تریاق نزلہ، معجون نجاج وغیرہ۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

عبدالغنی صاحب





فالسہ کے فوائد۔ GREWIA ASIATICA

طبی ماہرین نے فالسہ موسم گرما کا بہترین پھل قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ فالسہ کا استعمال گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے اور پیاس بجھانے کا اہم ذریعہ ہے۔

گرمیوں کے موسم میں فالسہ قدرت کا انمول عطیہ ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ فالسہ ایک خوشنماء اور لذیذ پھل ہے جو کہ خشک سرد تاثیر کا حامل ہوتا ہے جس کی وجہ سے معدے کی گرمی، سینے کی جلن، مسوڑھوں سے خون آنا، معدے کے السر اور شوگر میں بھی سود مند ہے۔ ماہرین نے کہا کہ فالسہ معدہ و جگر کو تقویت دیتا ہے اور جسم سے گرمی کا اخراج کرتا ہے۔

اسی طرح دستوں، قے اور ہجکی کو دور کرتا ہے خصوصاً گولگنے کی صورت میں اس کا استعمال از حد مفید ہے۔ ماہرین کے مطابق ترش اور نیم پختہ فالسے کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے ہمیشہ پکا ہوا اور میٹھا فالسہ استعمال کیا جانا چاہیے۔

طبی ماہرین نے فالسہ کو موسم گرما کا بہترین پھل قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ فالسے کا استعمال گرمی کی شدت سے محفوظ رکھنے کیساتھ ساتھ معدے کے السر اور شوگر کے مریضوں کیلئے بہت فائدے مند ہے۔ یرقان کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے اور بلڈ پریشر کنٹرول کرتا ہے۔ خصوصاً گولگنے کی صورت میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔



طبی ماہرین کے مطابق فالسہ معدے کی گرمی، سینے کی جلن، مسوڑھوں سے خون آنا، معدے کے السر اور شوگر کے مریضوں کیلئے بہت فائدے مند ہے، ماہرین کا کہنا ہے کہ فالسہ معدے اور جگر کو تقویت دینے کے علاوہ جسم سے گرمی کا اخراج کرتا ہے، اسی طرح قے اور ہجکی کے مرض کو بھی دور کرتا ہے۔

خصوصاً لو لگنے کی صورت میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے، ماہرین کہتے ہیں کہ ترش اور نیم پختہ فالسے کا استعمال نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے، اسی لیے ہمیشہ پکا ہوا اور میٹھا فالسہ استعمال کرنا چاہیے۔
موسم گرما میں فالسے کا شربت ایک تحفہ سے کم نہیں اس کے بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

شربت فالسہ ☆ - :

اشیاء ☆ - :

فالسہ آدھا کلو

چینی ایک کلو

ترکیب تیاری ☆ - :

ایک کھلے برتن میں فالسہ ڈال کر اسے خوب اچھی طرح سے مسل لیں (یا بلینڈر سے بلینڈ لیں) اور پھر پانی ڈال کر باریک کپڑے میں چھان لیں۔ اس کے بعد اس میں چینی ڈال کر پکائیں اور جب ایک تار بن جائے تو اتار لیں۔
ٹھنڈا ہونے پر شیشے کی صاف بوتل میں محفوظ کر لیں اور بوقت ضرورت استعمال کرتے رہیں۔ فالسے کا یہ شربت جگر کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے اور دل و دماغ کو تازگی و فرحت عطا کرتا ہے۔ ذائقے سے بھرپور شربت ہوتا



ہے۔ یہ شربت مقوی معدہ و دل ہوتا ہے، جگر کی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ قے۔ دستوں اور پیاس کو فائدہ دیتا ہے جن کا معدہ بوجھل رہتا ہو طبیعت متلاتی ہو اور کھانے کی نالی میں جلن محسوس ہوتی ہو تو یہی شربت تین بڑے چمچے ہر کھانے کے بعد چاٹنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

شربت فالسہ ☆ - :

رس فالسہ 30 تولہ

چینی سوا کلو

ترکیب تیاری۔

فالسہ کے رس میں آٹھ گنا پانی ملا کر چینی شامل کر کے قوام تیار کریں۔

آخر میں چنا برا برست لیموں ڈال کر حل کر کے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں محفوظ رکھیں۔

دل معدہ کو طاقت بخشتا ہے۔

پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ قے اور متلی اور دستوں بند کرتا ہے۔

جگر کی گرمی کو کم کرتا ہے۔

حکیم:- عبدالحسیب احسن صاحب

شربت فالسہ میں اگر عرق گلاب ڈال کر پیاجائے تو اس کے فوائد گنے ہو جاتے ہیں۔



فالسے کے درخت کی چھال کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے پچاس گرام میں پچیس گرام بنولہ کوٹ کر دونوں کو ایک کلو پانی میں بھگو دیں دو دفعہ مل چھان کر پھیکا یا نمک ملا کر پلانے سے ذیابیطس شکری کنٹرول ہو جاتی ہے پھوڑے پھنسیوں پر فالسے کے پتے رگڑ کر لگانے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے فالسے کو دو روز سے زیادہ بغیر فرج کے نہیں رکھا جاسکتا، خراب ہو جاتا ہے تیز بخاروں میں فالسہ کا جوس دینے سے مریض کی تسکین ہوتی ہے فالسے کے بیج قابض ہوتے ہیں اور سدہ پیدا کرتے ہیں۔

اس کی جڑ کی چھال کا جو شانہ بنا کر پینا جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہوتا ہے فالسے کا شربت فساد خون کو بے حد مفید ہوتا ہے فالسے کی جڑ کی چھال بیس گرام رات کو بھگو کر صبح اس کا پانی پینے سے سوزاک، سینے کی جلن اور پیشاب کی سوزش دور ہوتی ہے فالسے کا متواتر استعمال خون اور صفرا کی تیزی کو دفع کرتا ہے فالسے کے پتے، بیج اور رس، ان میں کسی ایک کو پانی میں رگڑ کر پینے سے مٹانے کی گرمی دور ہوتی ہے جن میں خون کی کمی ہو وہ فالسہ استعمال کریں کیونکہ فالسہ نیا خون کافی مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ ایک پاؤ فالسہ میں ایک چپاتی کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔

احتیاط ☆ - :

زیادہ ترش فالسہ گلے کی خرابی کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض فالسہ کھاتے وقت نمک کا استعمال نہ کریں۔ بعض افراد میں فالسہ خشکی اور قبض پیدا کرتا ہے۔ اگر گلقتند یا معجون فلاسفہ کا ایک چمچہ چائے والا فالسے کے بعد لے لیا جائے تو پھر قابض اور خشک نہیں رہتا۔



فالسہ سرد مزاج والوں کے سینے اور پھیپھڑوں کیلئے مضر ہے اس لئے انہیں احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے اور ضرورت سے زیادہ نہیں کھانا چاہئے۔ اگر زیادہ کھالیا جائے تو پھر گلقد تھوڑی سی کھالینے سے اس کے مضر اثرات نہیں ہوتے۔ فالسہ کا مقدار کے مطابق استعمال کرنا ہر صورت میں فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ساجد بٹ صاحب



مرچ سیاہ ”فلفل سیاہ“ - Black Pepper

دیگر نام۔

عربی میں فلفل اسود فارسی میں فلفل سیاہ یا فلفل گرد اردو میں کالی مرچ گجراتی میں کالو مرچ سنسکرت میں سرد ہت انگریزی میں بلیک پیپر اور لاطینی میں Piper Nigrum کہتے ہیں۔

ماہیت۔

ایک بیل دار نبات ہے جو انگور کی بیل کی طرح دوسرے درختوں پر چڑھ جاتی ہے۔ پتے پان کے پتوں کی طرح پانچ چھ انچ لمبے تین انچ چوڑے اور ان کے پیچھے کی طرف پانچ لکیریں ہوتی ہیں۔ پھول سفید اور کچھ مٹیلے رنگ کے موسم گرما میں لگتے ہیں پھول چھوٹے ہوتے ہیں پھل گول گول گچھوں اور موسم برسات میں لگتے ہیں



پہلے یہ سبز اور پکنے پر سرخ ہوتے ہیں جب یہ آدھے پک جاتے ہیں تو ان کو توڑ لیا جاتا ہے۔ مگر سوکھ کر سیاہ جھری دار ہو جاتے ہیں۔ پورا پک کر جب اس کے اوپر کا چھلکا اتر جاتا ہے تو اس کو سفید مرچ کہا جاتا ہے کیونکہ یہ اندر سے سفید ہوتی ہے۔ اور بعض لوگ اس کو دکنی مرچ بھی کہتے ہیں یہ کالی مرچ کے مقابلہ میں کم ہوتی ہے۔ اور جھری دار نہیں ہوتی۔۔۔

اس کی بیل کے چھوٹے ٹکڑے کر کے موسم برسات میں بڑے درختوں کے درمیان لگا دیتے ہیں تاکہ بیل درختوں پر آسانی سے چڑھ جائے اور یہ لگانے کے تین سال بعد پھل دینے لگتی ہے ایک اچھی بیل پر ایک ہزار گچھے یاد و کلو مرچ لگتی ہے۔

مقام پیدائش۔

جنوبی ہندوستان، جزائر مشرق الہند جاوا سماٹرا مالابار کے جنگلات سنگاپور ٹراونکور اور پانڈیچری میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔

مزاج۔

گرم خشک۔۔۔ درجہ سوم۔

افعال۔

(بیرونی) جاگی، جاذب، مخرش جلد، بعد میں مسکن، مولد لعاب دہن، محلل اور ام،

افعال اندرونی۔



مقوی اعصاب، مقوی باہ، کاسر ریا ح مقوی معدہ و جگر، ہاضم، مشتی، منفث بلغم، مدر بول و حیض، مقوی آمعاء، تریاق سموم بارہ دفع بخار نوبتی۔

استعمال بیرونی:-

سرخی و متورم غشائے مخاطی، ورم حلق استرخائی اور درد دندان میں اس کے جو شاندرے سے غرغری و مضمنے کراتے ہیں۔ درد دندان کرم خوردہ میں تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ بطور سنون استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ اس کو منہ میں چبانے سے لعاب دہن بہت خارج ہوتا ہے۔ لہذا ثقل زبان میں اس کو چبایا جاتا ہے یا باریک سفوف بنا کر زبان پر ملا جاتا ہے اس کے علاوہ رطوبات دماغ کو کم کرنے کے لئے ضاد کرتے ہیں۔

فلقل سیاہ کو بطور جالی جاذب خون اور خراش کن دواء کے برص اور بہق پر طلاء کرتے ہیں بعض دردوں پر تسکین درد کے لئے لگاتے ہیں یا مالش کرتے ہیں زفت کے ہمراہ پیس کر خنازیر کو تحلیل کرنے کے لئے ضاد کرتے ہیں تیج ریچی اور بلغمی اور ام پر مناسب ادویہ کے ہمراہ لیپ کرتے ہیں۔

فلقل سفید کو جالی ہونے کی وجہ سے اکثر سرموں میں امراض چشم کے لئے استعمال کرتے ہیں یہ سرمہ جالا پھولا دھند اور ناخونہ وغیرہ میں مفید ہے۔

استعمال اندرونی:-

مریج سیاہ اندرونی طور پر غذاؤں میں بطور مصالحہ شامل کر کے کھاتے ہیں اور اس کو تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ شہد خالص میں ملا کر بلغمی کھانسی اور ضیق النفس میں چٹاتے ہیں تحریک باہ کے لئے طلاؤں میں شامل کرتے ہیں



اور مرکبات میں ملا کر کھاتے ہیں تپ لرزہ کو روکنے کے لئے مناسب ادویہ کے ہمراہ کھلاتے ہیں یا بطور جو شانہ استعمال کرتے ہیں بواسیر قروح مقعد میں آمعائے مستقیم کی غشائے مخاطی خصوصاً مسترخی اور ورم کو ختم کرتی ہے۔ مرچ سیاہ کو مدر بول اور مدر حیض نسخوں میں شامل کرتے ہیں بعض یار د ادویہ کی اصلاح کے لئے استعمال کرتے ہیں مار گزیدہ عقرب گزیدہ اور سرد زہروں کا جو شانہ بار بار پلاتے ہیں۔ جس سے قے ہو کر سمیت زائل ہو جاتی ہے۔

وماغی رطوبات کو کم کرنے کے لئے منقہ اور گھی کے ہمراہ کھلاتے ہیں مرچ سیاہ کا سرریاح، ہاضم، مقوی معدہ و جگر ہونے کی وجہ سے ہاضم سفوف اور جوارشوں میں شامل کرتے ہیں۔

خاص بات:-

سفید مرچ یا دکنی مرچ کوئی الگ چیز نہیں بلکہ سیاہ مرچ کو بھگو کر اس کا اوپر کا چھلکا اتار لینے سے سفید مرچ بن جاتی ہے۔ اس کا مزہ کم تیز ہوتا ہے۔

نفع خاص:- ہاضم دافع بلغمی امراض۔

مضر:- گردوں اور گرم مزاج کے لئے۔

مقدار خوراک:- تین رتی سے ایک ماشہ تک۔

ذوالفقار رضا صاحب



لودھ پٹھانی۔ Lodh Tree

ہندی لودھرا، لودھالا طینی Symplocus racemose-----

گجراتی میں لودھ بنگالی میں لودھرا تلگو میں لڈو کا اور انگریزی میں لودھ ٹری کہتے ہیں۔

ماہیت۔

لودھ پٹھانی جس کو لودھ گجراتی بھی کہتے ہیں۔ اس کا درخت تیس یا چالیس فٹ کے قریب بلند ہوتا ہے۔ اس کا تنا دو تین انچ لمبا ایک یا ڈیڑھ انچ چوڑا کنارے کٹے ہوئے آگے سے نوکدار ہوتا ہے۔ پھول سفید اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ جس کی خوشبودار دور تک ہوا میں پھیلی ہوتی ہے پھل لمبو تر اور گول ہوتا ہے۔ اس درخت کا پوست بطور دواء مستعمل ہے۔ اس کی لکڑی سفید رنگ کی ہوتی ہے۔ چھال بھورے رنگ کی لیکن اندر سے سرخ سفیدی مائل ہوتی ہے۔

مقام پیدائش :- ہمالیہ کے دامن میں آٹھ سے نو ہزار فٹ کی بلندی اور دریاسندھ کے کنارے کے علاوہ بنگال آسام برما میں پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد و خشک، درجہ دوم۔

افعال۔

قابض الیاف، مغلظ منی، مسکن درد اور حابس الدم۔

استعمال بیرونی۔



لودھ پٹھانی زیادہ تر آشوب چشم میں تسکین درد کیلئے استعمال کی جاتی ہے۔ چنانچہ اس کا ضاد آنکھ کے ارد گرد کیا جاتا ہے یا دیگر ادویہ کے ہمراہ پوٹلی میں باندھ کر پانی یا عرق میں بھگو کر آنکھ کے ارد گرد پھراتے ہیں دانتوں کو مضبوط بنانے کیلئے اس کو سنونات میں شامل کرتے ہیں اور نرم مسوڑھوں کے سیلان خون میں اس کے جوشاندہ سے غر غرے کراتے ہیں باریک پیس کر کان میں ڈالنے سے بہنے کو مفید ہے۔

استعمال اندرونی۔

رحم کے ریشے ڈھیلے پڑ جانے کی وجہ سے کثرت حیض کی شکایت ہو تو کھانڈ کے ہمراہ اس کا سفوف بنا کر دن میں دو تین مرتبہ چار روز تک کھلانا بہت مفید ہے۔ اسہال خون، اسہال بواسیری اور سیلان الرحم میں بھی سفوف استعمال کرتے ہیں۔ قابض ہونے کی وجہ سے اوعیہ منی کو تقویت دیتا ہے۔ مغلاظ منی و حالبس ہونے کی وجہ سے جریائن، تقویت باہ میں استعمال کرتے ہیں دودھ پیماں اور مرض فیل پاء میں بہت مفید ہے۔ پیپ کو بند کرتا ہے۔

مصلح۔ آب مکو یا آب کانسی مروق۔

بدل۔ ہلیہ زرد۔

مقدار خوراک۔ ایک سے تین ماشہ یا گرام۔

مشہور مرکب۔ سفوف سیلان الرحم۔

پیر خاکی صاحب



برگد: حصہ اول

پنجاب میں برگد کا سینکڑوں سال پرانا درخت۔

برگد (فارسی: برگد، عربی: ذات الذوانب، سنسکرت: وٹ ورکش، ہندی: بڑھ، انگریزی: Banyan tree) جسے عرف عام میں بوہڑ بھی کہا جاتا ہے ایک گھنا سا یہ دار درخت ہوتا ہے جس کی عمر ایک ہزار سال سے زیادہ ہوتی ہے۔ کسی زمانے میں بھارت اور پاکستان میں یہ درخت سڑکوں اور شاہراہوں کے کناروں پر عام تھا مگر اب ختم ہوتا جا رہا ہے۔ اس کے علاوہ اسے دیہات کا مرکزی درخت بھی کہا جاتا تھا جس کے نیچے چوپالیں لگائی جاتی تھیں مگر یہ ثقافت اب جدید طرز زندگی میں تقریباً ختم ہو چکا ہے۔

برگد کا درخت جب ایک خاص عمر سے بڑا ہو جائے تو اس کی شاخیں سے ریشے جھک کر زمین میں مل جاتی ہیں اور درخت کی چوڑائی زیادہ ہو جاتی ہے اسے ریش برگد (برگد کی داڑھی) کہا جاتا ہے۔ برگد کے پتوں یا نرم شاخوں سے دودھ یا رنگ کا گاڑھا محلول نکلتا ہے جسے برگد کا دودھ یا شیر برگد کہتے ہیں۔ یہ جسم پر لگ جائے تو سیاہ نشان بناتا ہے۔ اگر تھوڑی دیر ہو ا میں رہے تو بڑکی طرح جم جاتا ہے۔ اس کے پتے سبز، پھل اور ریش برگد سرخی مائل ہو سکتے ہیں۔ پھل سرخ ہو تو مائل بہ شیرینی ہوتا ہے

ادویاتی استعمال:

اس کا دودھ (شیر برگد) اور پھل کے کئی ادویاتی استعمال ہیں جو قدیم چینی و ہندی طب میں ملتے ہیں۔ اس کے پتوں کو جلا کر زخم پر لگایا جاتا تھا۔ یہ استعمال ہندوستان اور چین کے علاوہ قدیم امریکہ میں بھی تھا۔ شیر برگد کو



جنسی کمزوری کے لیے مثلاً سُرعت انزال اور منی کے کم گاڑھا ہونے کے علاج کے طور پر قدیم زمانے سے استعمال کیا جاتا ہے۔

دیگر:

اس کی لکڑی بھی استعمال ہوتی ہے۔ یہ انڈونیشیا کا امیری نشان (coat of arms) ہے۔ جاپان میں اس سے بونسائی (ایک فن جس میں درختوں کو چھوٹے رہنے پر مجبور کیا جاتا ہے حتیٰ کہ ایک گمہ میں چھوٹا سا مکمل درخت آجائے۔ بعض اوقات یہ ہزاروں امریکی ڈالر کا ہوتا ہے) میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ہندومت میں اسے مقدس درخت سمجھا جاتا ہے۔ یہ بدھ مذہب میں بھی مقدس ہے کیونکہ روایات کے مطابق گوتم بدھ اسی درخت کے نیچے بیٹھتے تھے جب انہیں ہدایت ملی اسی لیے اسے بدھ کا درخت بھی کہتے ہیں۔

تشریح برگد:-

شیر برگد۔ ریش برگد۔ برگد کی داڑھی۔

شیر برگد۔

ماہیت۔

شیر برگد جسم پر لگ جائے تو یہ کالا نشان ڈال دیتا ہے۔ چند بوندیں ہاتھ پر ڈال کر ملنے سے کالی بتیاں بن جاتی ہیں۔ اور شیر برگد ہوا لگنے سے ربڑ کی طرح حجم جاتا ہے۔



مزاج۔: سرد خشک درجہ سوم

استعمال۔

برگد کا دودھ احتلام، جریان، سرعت وغیرہ کیلئے بتاشے یا چینی میں ملا کر کھایا جاتا ہے اور ان ہی امراض میں برگد کی داڑھی کا سفوف بنا کر چینی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔

برگد کے تازہ دودھ میں روئی تر کر کے کچرالی ران کو تحلیل کرتا ہے۔ یا زیادتی مواد کی صورت میں ورم کو پھوڑ ڈالتا ہے۔

جب پاؤں میں بوائی بھٹی ہوئی ہو تو اس میں برگد کا دودھ بھر دینے سے جلدی اچھی ہو جاتی ہے۔
خاص ترکیب۔

صبح کو چینی یا بتاشے میں اس کا دودھ دس بوند سے شروع کر کے ایک ایک بوند ہر روز بڑھاتے جاہیں
بیس بوند تک دے کر ایک ایک بوند کم کر کے دس بوند پر لے آئیں۔

یہ سوزاک، احتلام، جریان دمہ کھانسی اور دل کے امراض کے لئے مفید ہے۔

کان کے زخم کو اچھا کرنے اور کان کے کیڑوں کو ہلاک کرنے کیلئے برگد کا دودھ کان میں ٹپکایا جاتا ہے۔

رقت منی سرعت انزال جریان اور احتلام میں شیر برگد تنہا یا دیگر ادویہ کے ساتھ کھلاتے ہیں جو ان امراض کے لئے اکسیر ہے۔



ریش برگد (برگد کی داڑھی)

یہ بھی جریان، احتلام اور سرعت انزال کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

اسکے علاوہ پستانوں سخت کرنے کیلئے ریش برگد کا ضماد کرتے ہیں۔

اور دستوں کو بند کرنے کیلئے پانی میں چھان کو پلاتے ہیں۔

نازک کو نپلوں اور ریش برگد کا سفوف بھی مزکورہ امراض کیلئے دیتے ہیں۔

ریش برگد کا سفوف هموزن شکر ملا کر بقدر ایک تولہ دودھ ایک پاؤ کے ہمراہ مرد و عورت کو کھلانا معین حمل ہے۔

برگد: حصہ دوم

چھال برگد۔

چھال برگد کا جو شانہ بوا سیری خون کو روکتا ہے۔ برگد کو جلا کر مرہموں میں شامل کرتے ہیں۔ جو قروحہ

اور زخموں کو جلد ٹھیک کرنے میں معاون ہے۔

پھل برگد کو خشک کر کے اور ہم وزن کوزہ مصری کے ہمراہ سفوف صبح و شام دودھ کے ہمراہ کھانا جریان و احتلام

کو دور کرتا ہے۔

نفع خاص۔

ممسک و مقوی اعضائے رئیسہ۔



مضر۔ معدہ اور آنتوں کیلئے۔

مصلح۔ شہد، شکر اور کتیرا،

بدل۔ گولر کا دودھ۔

کیمیائی اجزاء۔

چھال میں تین دس فیصدی اور بڑی طرح کا مواد ہوتا ہے۔ روغن، ابلو منائیڈ، کاربوہائیڈریٹ چھ فیصدی پایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک۔

کوئل ڈاڈھی اور چھال کی خوراک تین سے پانچ گرام دودھ سے بیس قطرے کوشش کریں کی دودھ دو سے پانچ قطرے ہی ہو۔ جو شانہ ایک سے ڈیڑھ تولہ تک۔

مشہور مرکب۔

حب الخاص بوہڑ کے دودھ والی یا بوہڑ کے دودھ والی گولیاں۔

برگد کی چائے۔

برگد ایک ایسا درخت ہے جو صحیح طور پر چائے کا نعم البدل ثابت ہو سکتا ہے اور اس کے ذریعے ہم ملکی زر مبادلہ بچا سکتے ہیں۔ اس کے ہر جزو کو جوش دینے سے چائے جیسا رنگ پیدا ہوتا ہے۔



اس کے نرم نرم پتے جو سرخ رنگ کے ہوتے ہیں سایہ میں خشک کر کے کوٹ کر ڈبوں میں پیک کر کے تجارتی پیمانے پر فروخت کیے جاسکتے ہیں۔

۶ ماشہ یہ پتے آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو حسب دستور چینی اور دودھ شامل کر کے پیئیں۔

نزلہ، زکام، کھانسی اور ضعف دماغ کے لیے بے حد مفید ہے۔

اگر برگد کے درخت کے چھلکے کو اس طرح خشک کر کے چینی کی بجائے نمک آمیز کر کے دن میں تین بار بطور چائے استعمال کرائیں تو ملیر یا بخار دور ہو جاتا ہے۔

اس کی داڑھی کی چائے پیاس کی زیادتی، گرمی سے ہونے والے بخار، سن سٹروک، نزلہ، زکام اور مردوں کی تمام امراض کے لیے بے حد کارآمد ہے۔

پیر خاکی صاحب



اندرانی بوٹی

اندرانی بوٹی یہ ایک مشہور بوٹی ہے۔

جو کہ زمین پر پھیلی ہوتی ہے۔ موسم سرما میں خاص طور پر جوڑوں اور تالابوں اور ندی نالوں کے ارد گرد پائی جاتی ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں ایک وہ جس پر سرخ پھول لگے ہوتے ہیں یہ عام مل جاتی ہے اور ایک وہ جس پر سفید پھول لگے ہوتے ہیں یہ یہ نایاب ہے۔

اس بوٹی کی جڑ موصلی دار ہوتی ہے۔

اس بوٹی کے پھول انتہائی چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔

اس بوٹی کا اصل نام ہند رانی ہے۔

جو کہ بعد میں اندرانی مشہور ہو گیا۔

ہندستان میں ہند رانی مشہور ہے۔

اندرانی بوٹی کے کرشمے

یہ بوٹی اکثر بیماریوں میں شفا دیتی ہے۔ گرم مزاج رکھتی ہے۔ اور اپنے کام کے لحاظ سے لطف اور ملین ہے۔



ترق ہیضہ:-

یہ بوٹی ہیضہ کی حالت میں اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ ہیضہ کی حالت میں یہ بوٹی سات گرام سے لے کر اس کے سات سات عدد کالی مرچ پس ہوئی ایک کپ تازہ پانی میں گھوٹ کر اچھی طرح چھان لیں یہ نتھارا ہوا پانی ہیضہ کے مریض کو ہر پندرہ منٹ کے بعد دو گھونٹ پلائیں پانچ چھ بار پلانے سے تریاق کا کام کرے گی

خون پیدا کرنا:-

اس بوٹی میں یہ خاصیت ہے کہ یہ خون پیدا کرتی ہے۔

اس مقصد کے لئے یہ بوٹی جڑ پھول اور پتوں شاخون سمیت دو سو گرام لے کر کوٹ لیں پھر اس کو نصف لیٹر پانی میں بھگو کر چوبیس گھنٹوں کے لئے رکھ دیں

اس کے بعد عرق کشید کریں یہ عرق خون کو صاف کرتا ہے اور خون کی افزائش کرتا ہے۔

محلل ریاح:- یہ بوٹی محلل ریاح ہے۔

معدے کو تقویت دیتی ہے۔ ہاضمہ کو ٹھیک کر کے بھوک لگاتی ہے۔

اس مقصد کے لئے نمک اندرانی پچاس گرام 150 گرام سرکہ، ستر گرام چاول، کشنیز نیم بریاں حالت میں لے کر نمک کو توے پر ڈال کر تمام اجزاء مکس کر کے سفوف تیار کر لیں اور کھانا کھانے کے بعد تقریباً چار گرام مقدار میں پھانک لیں بہت جلد فائدہ ہوگا۔



دافع ورم :- اس کا استعمال دافع ورم ہے۔

اس مقصد کے لئے حسب ضرورت پوست پیچ اند رانی لے کر سل پر تھوڑا سا پانی ملا کر خوب اچھی طرح کوٹ لیں اور متاثرہ جگہ پر باندھیں ورم تحلیل ہو جائے گا۔

اس کا استعمال جگر کو تقویت دیتا ہے۔

دل کو فرحت پہنچاتا ہے۔ بلغمی امراض میں مفید ہے۔

بیٹھی ہوئی آواز اس کو پھولوں کے سفوف کی چٹکی منہ میں رکھنے سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔

جریان کے مرض میں مفید ہے۔

ساجد بٹ صاحب





ارنڈ

شناخت۔

ارنڈ کے پتے چوڑے اور ہاتھ کے پنچے کی طرح ہوتے ہیں۔ یہ پودا دو طرح کا ہے۔ ایک سفید اور دوسرا لال اس کا تیل ادویات میں استعمال ہوتا ہے اس کا مغز سفید تیل کی چکنائی سے بھرپور ہوتا ہے اس پر گچھوں کی طرح لال پھول لگتے اس کا پھل بھی کانٹے دار ہوتا ہے دوسرے درجے میں گرم خشک ہے کوئی پہلے درجے میں گرم خشک بھی کہتے ہیں۔۔

اس کے فائدے۔۔ ارنڈ کے پتوں کا رس بچوں کے مقعد پر ملنے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔۔ ارنڈ کے پتوں کو پیس کر پلٹس بنا کر بواسیر کے مسوں پر باندھنے سے آرام آ جاتا ہے۔۔ پستان کے ورم کے لیے ارنڈ کا بیج سرکہ میں پیس کر ٹکور کرنے سے ورم دور ہو جاتا ہے۔۔ جن عورتوں کی چھاتیوں میں ڈھیلا پن آ جائے اس کے پتے سرکہ انگوری میں پیس کر عورت اپنی چھاتیوں پر باندھے تو وہ سخت ہو جاتی ہیں۔

حسنین امجد رانا صاحب



سیپ / صدف :- Cypreae Moneta/Oyster Shell

دیگر نام :-

عربی میں صدف فارسی میں گوش ماہی سندھی میں سیپ بنگالی میں شانک اور انگریزی میں آلسٹر شیل کہتے ہیں۔

ماہیت :-

یہ سمندری جانور کا خول ہے۔ صدف دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک سے مروراید نکلتا ہے۔ جس کو صدف مروریدی یا صدف صادق کہتے ہیں۔ اس کا خول بہت سخت ہوتا ہے۔ دوسری قسم بہت چھوٹی ہوتی ہیں۔ یہ عموماً دریاؤں اور ندی نالوں میں بھی ملتی ہیں۔ اس کو سپی کہا جاتا ہے۔

مزاج :- سرد خشک درجہ دوم۔

افعال :- محفف جالی حابس الدم ونزف الدم ونفث الدم مقوی مسوڑہ سیلان الرحم۔

استعمال :-

محفف وجالی ہونے کی وجہ سے سنونات میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ مسوڑہوں سے خون آنے کو مفید ہے۔ اور دانتوں کی چمک و صفائی کرتا ہے۔ اس سے مسوڑہ صاف اور مضبوط ہوتے ہیں۔ حابس ہونے کی وجہ سے پھیپھڑوں آنتوں اور کثرت حیض یاہمہ قسم کے جریان خون کو روکنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ بعض اطباء اس کو سیب کے مرہ کے ساتھ دینا مقوی قلب خیال کرتے ہیں۔ بھنگڑہ بوٹی میں کشتہ کر کے سل کے مریضوں کیلئے اچھی دوا ہے۔ دیگر ادویہ کے ساتھ مریضوں کو کھلاتے ہیں۔



بیرونی استعمال:-

جالی ہونے کی وجہ سے جلدی داغ دھبے چھائیں اور چھپ و غیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔ تیز دھار آلہ سے جو زخم ہو اور جریان خون ہو تو اس کے اوپر ذروراً مفید ہے۔ سو خفگی آتش میں ذروراً اور روغن گل کے ساتھ طلاء نہایت مفید ہے۔

نوٹ:- صدف مرواریدی کے چمک دار حصے کو کھرچ کر مروارید کی جگہ یا بجائے استعمال کرتے ہیں اس دو طریقوں سے استعمال کرتے ہیں باریک سرمہ کی طرح کھرل یا بطور کشتہ یا صدف سوختہ کر کے استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص:- حالبس الدم۔

مضر:- خشکی پیدا کرتی ہے۔

مصلح:- شہد و سرکہ۔

بدل:- کھر با۔

مقدار خوراک:- صلا یہ ایک گرام۔

کشتہ:- ایک رتی سے دور تکی تک۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)



ریوند چینی / ریوند خطائی (ریباس کی جڑ) - RHUBARB

نباتی نام۔ رائٹ ای موڈی RHEUMEMODI

ریباس ایشیائی پودا جو گزبھر تک بڑھتا ہے۔ ڈنڈی کے سرے پر چوڑے چوڑے پتے ہوتے ہیں۔ ڈنڈیاں خوراک کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔ اور اس کی جڑ بطور دوا استعمال کی جاتی ہے۔ جو ریوند چینی اور ریوند خطائی کے نام سے مشہور ہے۔

یہ پودا دریائے رھی اون کے کنارے کثرت سے پیدا ہوتا تھا۔ لہذا اسی نسبت سے اس کا نام ریوند پڑ گیا۔ کئی لحاظ سے چین میں پیدا ہونے والی ریوند کو بہتر سمجھا جاتا تھا لہذا ریوند کے ساتھ چین کی نسبت سے چینی کے لفظ کا اضافہ ہو گیا۔ یہ پودا سطح سمندر سے 4000-12000 فٹ کی بلندی پر پیدا ہوتا ہے۔

اقسام کے لحاظ سے یہ پودا 9 مختلف اقسام میں پایا جاتا ہے۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اس کا موثر جز کرائی سو فینک ایسڈ ہے۔ ریوند ہندوستان پاکستان اور چین میں بہت زیادہ مقدار میں پیدا ہوتی ہے۔ چین میں پیدا ہونے والی ریوند یعنی ریوند چینی ہی عمدہ سمجھی جاتی ہے۔ بازار میں ریوند چینی کے نام سے جو ملتی ہے وہ اصل نہیں ہوتی۔ اصل ریوند چینی بازار میں ریوند خطائی کے نام سے مل سکتی ہے۔

ریوند چینی اور قدیم اطباء کے نظریات :- ریوند چینی کا استعمال ریاحی امراض، ضعف معدہ، دردوں کی کثرت، عضلات کا ڈھیلے پڑ جانا، ورم طحال، درد گردہ و جگر، آنتوں کے مروڑ، مثانہ و سینہ کے دردوں، شکم کے بالائی حصہ کا پھیل جانا، درد رحم و عرق انسا، بچگی، آنتوں کے زخم، اسہال مزمن، اور نوبتی بخار میں فائدہ مند ہے۔



اسکو سرکہ میں ملا کر لگانے سے چوٹ داد اور مسوں کے نشانات زائل ہو جاتے ہیں،۔ پانی میں ملا کر لگانے سے نرم اور تحلیل ہو جاتے ہیں۔ اس میں گرمی کے ساتھ کسی حد تک قوت قابض بھی ہوتی ہے۔

اس میں متضاد س قوتیں پائی جاتی ہیں چنانچہ اس میں جو ہرارضی باور ہوتا ہے اس لیے قبض پیدا کرتی ہے۔۔ قابض ہونے کے باوجود یہ اعصاب کے تفرق و اتصال اور عضلات کے زخمون میں فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔ (جالینوس)۔ عضلات کی بندش کے ٹوٹ جانے اور اس کے پھیل جانے، نیز عضلات کے دردوں میں اس کے روغن کی مالش سے فائدہ ہوتا ہے۔ (ابن سینا)

اندرونی اعضا کو یہ دوا طاقت بخشی ہے اور سدوں کو کھولتی ہے۔ ان کی فاسد رطوبات کو خشک کرتی ہے۔ ڈھیلے اعضا میں سختی پیدا کر دیتی ہے۔ مقوی جگر ہے۔ خام اور لیسدار بلغم کی مسہل ہے۔ اور استسقا میں نافع ہے۔ یہ ایام طفولیت میں گردہ و مثانہ کی نرم پتھریوں کو توڑتی ہے اور ان کے دردوں میں بے حد مفید ہے۔ مدر بول ہے، عروق ماسارہقا اور جگر کے سدوں یا کثرت رطوبت کی وجہ سے معدہ اور آنتوں میں استرخا پیدا ہو جانے کے باعث عارضی ہونے والے اسہال میں نافع ہے۔ سینے کے امراض میں جب سدوں اور رموں کی وجہ سے درد ہوتا ہے اور سدوں کو کھولنے کی ضرورت پیش آتی ہے تو اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔ عضلات کے تفرق و اتصال میں اس کا کھانا مفید ہے۔ غذا کے بہت زیادہ کھالینے کی وجہ سے عارض ہونے والے تخمہ کی یہ سب سے مفید دوا ہے۔ کیونکہ یہ معدہ اور آنتوں کا تنقیہ کرتی ہے۔ یہ دماغ کا بہترین تنقیہ کر کے قوت فہم کو تیز ہے۔ اپنے فعل تنقیہ ہی کے باعث یہ دوا بلغم اور بخارات کے صعود کی وجہ سے پیدا ہونے والے درد سر میں نافع ہے۔ بلغمی اور ریچی قونج میں یہ ریح کو تحلیل کر کے اور اجابت کو صاف لا کر فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔ (سیفان اندلی)



ریونڈ چینی اور طب یونانی:-

- 1- معدے اور جگر کی سردی کو ختم کرتی ہے،
- 2- جگر تلی اور آنتوں کا سدھ کھولتی ہے۔
- 3- قوتِ جاذبہ بالخصوص جگر کی اصلاح کرتی ہے۔
- 4- سونا لقینہ اور ہر قسم کے مرض استسقا کو ختم کرتی ہے۔
- 5- آنتوں کو فضلاتِ ردی سے پاک کرتی ہے۔
- 6- پیشاب آور ہے، حیض جاری کرتی ہے۔
- 7- یرقان کا سدھ کھولتی ہے۔
- 8- آنتوں کے زخموں کو درست کرتی ہے۔
- 9- پیٹ کے مروڑ کو نفع پہنچاتی ہے۔
- 10- پھوڑوں پر چھڑکنے سے مواد خشک ہو جاتا ہے۔
- 11- بچوں کی بد ہضمی کیلئے عمدہ دوا ہے۔
- 12- احشا وغیرہ کے اورام میں مفید ہے۔
- 13- مسہل ہے۔



14۔ پتلی اور گاڑھی خلطوں کو دستوں کی راہ خارج کرتی ہے۔

15۔ مادے کو معتدل قوام کرتی ہے۔

16۔ نفخ کو تحلیل کرتی ہے۔

18۔ ریاہ کو خارج کرتی ہے۔

19۔ پتھری توڑتی ہے۔

20۔ گردوں کی اصلاح کرتی ہے

21۔ بڑھی ہوئی تلی کو کم کرتی ہے۔

22۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتی ہے۔

23۔ ریوند چینی کے استعمال سے بلڈ یوریا (نائٹروجن) میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور گردہ فیل ہونے والے مریضوں کیلئے فائدہ مند ہے۔

ریوند چینی اور ہو میو پیٹھک سسٹم آف میڈیسن:- ہو میو پیٹھکی میں بھی اس کی خشک جڑ ہی بطور دوا استعمال کی جاتی ہے۔ طاقت بخشنے والی، پیشاب پسینہ اور پخانہ لانے والی، تھوڑی مقدار میں عمدہ مسہل ہے۔ آنتوں کو صاف کرتی ہے، ان میں سکڑنے اور کھلنے کی صلاحیت کو بڑھا کر فضلہ نکال دیتی ہے۔ بچوں میں ریاحی تکالیف اور معدے کی خرابیوں میں مفید ہے۔



تربوز کے طبی فوائد اور استعمالات

تربوز کے یوں تو بہت سے نام ہیں لیکن جنوبی پنجاب میں اسے "مٹیرا" کہا جاتا ہے۔ جبکہ برصغیر ہندوپاک میں اس کا مشہور اور اصل نام ہندوانہ ہے۔ ہندوانہ یا ہندیانہ اہل فارس بولتے ہیں، جسے ہمارے ہاں بگاڑ کر ہدوانہ یا دھوانہ بولا جاتا ہے۔ اس پھل کا اردو نام تو تربوز ہے، چونکہ ہندی میں حرف "ز" نہیں ہے اس لئے ہندی میں تربوج کہتے ہیں۔

تازہ، سیلا اور میٹھا تربوز تمام عمر کے لوگوں کے درمیان ایک پسندیدہ پھل ہے۔ یہ دنیا کے تمام گرم ملکوں میں پایا جاتا ہے جو کہ سیاحوں کی بدولت پوری دنیا میں مقبول ہو گیا ہے۔ امریکی ریاست کیلیفورنیا کا تربوز اپنی سرخی اور حلاوت میں مشہور ہے۔ اس کے علاوہ مشرق وسطیٰ کے ہر ملک میں پایا جاتا ہے اور ہندوپاکستان میں عام ملتا ہے۔

آج کل پاکستان میں چین کے درآمدی بیج سے چھوٹے حجم کے ایسے تربوز کثرت سے پیدا ہو رہے ہیں جو لذیذ بھی ہوتے ہیں۔

تربوز مزاج کے اعتبار سے سرد تر ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کی حفاظت کے لئے اس کا اوپر کا چھلکا نہایت موٹا رکھا ہے تاکہ یہ پھل موسم کی گرمی سے محفوظ رہے۔ ریتلے علاقوں کا تربوز زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔ اس وقت پاکستان میں سکھر کے علاقے کا تربوز ذائقہ اور حجم میں بہتر مانا جاتا ہے۔



پکے ہوئے پھل کی پہچان:

پکے ہوئے پھل کی پہچان یہ ہے کہ اگر اس پھل پر ہلکا سا ہاتھ ماریں تو جواب میں اندر سے مدہم سی آواز باہر آتی ہے۔ یہ پکے پھل کی علامت ہے۔

تربوز کھانے کا وقت:

تربوز کو بازار سے ہمیشہ ثابت خرید کر لائیں اور ٹھنڈا کر کے کاٹ لیں۔ اس پر کالا نمک چھڑک استعمال کریں۔ اس سے یہ زود ہضم ہو جائے گا اور کوئی نقصان نہیں دے گا۔ تربوز کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد کھائیں اور کھا کر مزید دو گھنٹے تک پانی یا کوئی اور چیز استعمال نہ کریں۔

تربوز کے طبی فوائد و استعمالات:

1۔ یرقان:

جگر کے امراض میں تربوز کی اہمیت کو اطباء نے تسلیم کیا ہے۔ جگر کا ٹھیک طور پر کام نہ کرنا، جگر بڑھ جانا، جگر میں گرمی کا پیدا ہو جانا، یرقان جیسے موذی مرض میں رنگ کا زرد ہو جانا، جسم کا گرم رہنا اور ہاتھ پاؤں میں سے گرمی کا سینک نکلنا ان تمام امراض میں تربوز کے 250 ملی لیٹر جو 50 ملی لیٹر سرکہ ملا کر دن میں دو سے تین مرتبہ نوشِ جاں کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔



2۔ ہائی بلڈ پریشر:

جن لوگوں کا خون گاڑھا ہو گیا ہو اور وہ بلڈ پریشر کی شکایت میں مبتلا ہوں ان کے لئے تربوز اپنے مزاج کی وجہ سے عروق اور شریانوں میں نرمی اور لچک پیدا کرتا ہے۔ خون کی حدت کو ختم کرتا ہے۔ دل کے تیز دھڑکنے، سر چکرانے اور بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو اعتدال پر لانے میں مفید ہے۔ اس سلسلے میں تربوز کے 250 ملی لیٹر جو س میں ایک درمیانے درجے کے لیموں کا رس نچوڑ کر دن میں چند مرتبہ پینے سے خون پتلا ہو کر ہائی بلڈ پریشر اعتدال پر آ جاتا ہے۔

3۔ خارش:

گرمی کے موسم میں تر اور خشک خارش دونوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے مریض بہت پریشان ہو جاتا ہے۔ اس سلسلے میں تربوز کا جو س ایک لیٹر لے کر اس میں 100 گرام اہلی کو چند گھنٹے بھگو دیں پھر کسی باریک کپڑے میں مل چھان کر یہ پانی برتن میں نکال لیں۔ یہ پانی تمام دن وقفے سے استعمال کرنے سے خارش ختم ہو جاتی ہے۔

4۔ گردوں کی صفائی:

تربوز انتہا کا مدر بول ہے۔ یہ اپنی پیشاب آور خصوصیت کی وجہ سے پیشاب کی جلن اور رکاوٹ میں بے حد مفید ہے۔ یہ جگر اور مثانے کی گرمی مکمل طور پر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ گردے اور مثانے کی پتھریوں کو بذریعہ پیشاب اپنے ساتھ کھینچ کر باہر لے آتا ہے۔



5۔ گرمی کا بخار:

یہ اپنی ٹھنڈک اور مزاج کی وجہ سے گرمی کے بخاروں میں خاص طور پر فائدہ کرتا ہے۔ بخار کی وجہ سے ہونے والی دل کی گھبراہٹ، بے چینی اور جسم سے گرمی کی حدت کو ختم کرتا ہے۔ بخار کے اندر تربوز کا جوس پلانا بہت مفید ہے کیونکہ تربوز کے اندر گلوکوز وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس لئے یہ فوری طور پر جسم کو توانائی بخشتا ہے اور پیاس کی شدت جو بخار کی وجہ سے ہوتی ہے، ختم کرتا ہے۔

6۔ معدہ اور آنتوں کے امراض:

تربوز پیٹ اور معدے کی سوزش اور جلن ختم کرنے والا بہترین پھل ہے۔ اس کے کھانے سے معدے اور آنتوں کے زخم (السر) مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس میں بھی (سفرجل) کی طرح Pectin کی موجودگی اسہال اور پیچش میں مفید ہے۔

تو دوستو! تربوز کے موسم میں دبا کر تربوز کھائیے! قبل اس کے کہ یہ ناپید ہو جائے....

اسماعیل ملک صاحب



انجیر کی خصوصیات: حصہ اول

انجیر کو جنت کا پھل بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کمزور اور دبے پتلے لوگوں کے لئے نعمت بیش بہا ہے۔ انجیر جسم کو فربہ اور سڈول بناتا ہے۔ چہرے کو سرخ و سفید رنگت عطا کرتا ہے۔ انجیر کا شمار عام اور مشہور پھلوں میں ہوتا ہے۔

پھگوڑی انجیر کو بنگالی میں آنجیر، عربی میں تین، انگلش میں Fig، یمنی میں بلس، سنسکرت، ہندی، مرہٹی، گجراتی میں انجیر اور پنجابی میں ہنجیر کہتے ہیں۔ اس کا نباتاتی نام فیکس کیریکا *Fixcus Carica* ہے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے انجیر کی قسم یاد فرمائی ہے کہ قسم ہے انجیر کی اور زیتون کی اور طور سینا کی (سورہ والتین)

عام پھلوں میں یہ سب سے نازک پھل ہے اور پکنے کے بعد خود بخود ہی گر جاتا ہے اور دوسرے دن تک محفوظ کرنا بھی ممکن نہیں ہوتا۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔ اسے خشک کرنے کے دوران جراثیم سے پاک کرنے کے لئے گندھک کی دھونی دی جاتی ہے اور آخر میں نمک کے پانی میں ڈبوتے ہیں تاکہ سوکھنے کے بعد نرم و ملائم رہے۔

انجیر کے اندر پروٹین، معدنی اجزائی، شکر کیلشیم، فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ دونوں انجیر یعنی خشک اور تر میں وٹامن اے اور سی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ وٹامن بی اور ڈی قلیل مقدار میں ہوتے ہیں۔ ان اجزاء کے پیش نظر انجیر ایک مفید غذائی دوا کی حیثیت رکھتا ہے اس لئے عام کمزوری اور بخار میں اس کا استعمال اچھے نتائج کا حامل ہوگا۔



انجیر کھانے میں خوش ذائقہ ہے۔ اس لئے ہر عمر کے لوگوں میں اسے پسند کیا جاتا ہے۔ عرب ممالک میں خاص طور پر اسے پسند کیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں بھی بکثرت دستیاب ہے اور اسے ڈوری میں ہار کی شکل میں پرو کر مارکیٹ میں لاتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر مشرقی وسطیٰ اور ایشیائے کوچک کا پھل ہے۔ اگرچہ یہ برصغیر پاک و ہند میں بھی پایہ جاتا ہے۔ مگر اس علاقے میں مسلمانوں کی آمد سے پہلے اس کا سراغ نہیں ملتا۔ اس لئے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ عرب سے آنے والے مسلمان اطباء یا ایشیائے کوچک سے منگول اور مغل اسے یہاں لائے۔

انجیر کو بطور میوہ بھی کھایا جاتا ہے اور بطور دوا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جسم کو فرہ (موٹا) کرتا ہے، جلد کو نکھارتا ہے، قبض کو ختم کرتا ہے، دمہ اور کھانسی میں بلغم کے اخراج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ قابل ہضم ہے اور فضلات کو خارج کرتا ہے۔ مواد کو باہر نکال کر شدت حرارت میں کمی کرتا ہے۔ جگر اور تلی کے سدوں کو کھولتا ہے۔

ورم تلی کو ختم کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ پھوڑوں کو پختہ کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر اس سے مغز اخروٹ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو تقویت قوت باہ کے لئے مفید ہے۔

انجیر کی بہترین قسم سفید ہے۔ یہ گردہ اور مثانہ سے پتھری کو تحلیل کر کے نکال دیتا ہے۔ زہر کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔ حلق کی سوزش، سینے کا بوجھ اور پھیپھڑوں کی سوجن میں مفید ہے۔ جگر اور تلی کو صاف کرتا ہے۔ بلغم کو پتلا کر کے نکالتا ہے۔ جسم کو بہترین غذا فراہم کرتا ہے۔ انجیر کو مغز بادام اور اخروٹ کے ساتھ ملا کر استعمال کریں تو یہ خطرناک زہروں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اگر بخار کی حالت میں مریض کا منہ بار بار خشک ہو جاتا ہو تو اس کا گودہ منہ میں رکھنے سے یہ تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ پستانوں کی سوزش میں اس کا استعمال مفید ہے۔ گردہ اور



مثانہ کی سوزش کے لئے بھی نہایت مفید ہے۔ اس کو نہار منہ کھانا بہت سے فوائد کا حامل ہے۔ آنتوں کو محرک کرتا ہے۔ پیٹ سے ریح کو خارج کرتا ہے۔ بادم کے ساتھ استعمال کرنے سے پیٹ کی اکثر تکالیف کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

انجیر: حصہ دوم

- 1۔ انجیر کو دودھ میں پکا کر پھوڑوں پر باندھنے سے پھوڑے جلدی پھٹ جاتے ہیں۔
- 2۔ انجیر کو پانی میں بھگو کر رکھیں۔ چند گھنٹے بعد پھول جانے پر دن میں دو بار کھائیں، دائمی قبض دور ہو جاتی ہے۔
- 3۔ خشک انجیر کو رات بھر پانی میں رکھ دیا جائے تو وہ تازہ انجیروں کی طرح پھول جائے گا۔ اسے کھانے سے گلہ بیٹھ جانا یا بند ہو جانے کے امراض نہیں پیدا ہوتے۔
- 4۔ سردی کے ایام میں بچوں کو خشک انجیر دی جائے تو ان کی نشوونما کے لئے بے حد مفید ہے۔
- 5۔ انجیر زود ہضم ہے اور دانتوں کے لئے بہترین ہے۔
- 6۔ کم وزن والوں اور دماغی کام کرنے والوں کے لئے انجیر بہترین تحفہ ہے۔
- 7۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا ہے کہ انجیر کھانے سے آدمی مرض قونج سے محفوظ رہتا ہے۔
- 8۔ انجیر کے باقاعدہ استعمال سے بدن فرہ ہو جاتا ہے اور رنگت نکھر آتی ہے۔
- 9۔ کھانے کے بعد چند دانے انجیر کھانے سے غذائیت حاصل ہونے کے علاوہ قبض کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔



10۔ کھانسی، دمہ اور بلغم کے لئے بھی مفید ہے۔

11۔ انجیر کھانے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔

12۔ انجیر کا باقاعدہ استعمال سر کے بالوں کو دراز کرتا ہے۔

13۔ انجیر کو سرکہ میں ڈال کر رکھ دیں۔ ایک ہفتہ بعد دو تین انجیر کھانے کے بعد کھانے سے تلی کے درم کو آرام آ جاتا ہے۔

14۔ انجیر کو دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے رنگت نکھر آتی ہے اور جسم فرہ ہو جاتا ہے۔

15۔ تازہ انجیر توڑنے سے جو دودھ نکلتا ہے اس کے دو چار قطرے برص (سفید داغ) پر ملنے سے داغ ختم ہو جاتے ہیں۔

16۔ انجیر پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔

17۔ جن لوگوں کو پسینہ نہ آتا ہو، ان کے لئے انجیر کا استعمال مفید ہے۔

18۔ انجیر خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے۔

19۔ جن لوگوں کو ضعف دماغ (دماغ کی کمزوری) کی شکایت ہو، وہ اس طرح ناشتہ کریں کہ پہلے تین چار انجیر کھائیں، پھر سات دانے بادام، ایک اخروٹ کا مغز، ایک چھوٹی الائچی کے دانے پیس کر پانی میں چینی ملا کر پی لیں۔

20۔ کمر میں درد ہو تو انجیر کے تین چار دانے روزانہ کھانے سے درد سے نجات مل جاتی ہے۔



21۔ بواسیر کی شکایت ہو تو انجیر کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس کے استعمال سے پرانی سے پرانی بواسیر کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔

22۔ میٹھی کے بیج اور انجیر کو پانی میں پکا کر شہد میں ملا کر کھانے سے کھانسی کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

23۔ انجیر تازہ اور نرم لینی چاہئے۔ کالی اور سوکھی انجیر میں بعض اوقات سفید کیڑے نظر آتے ہیں۔ ایسا انجیر بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔ copied

حسین امجد رانا صاحب

کاجو کے طبی فوائد: حصہ اول

کاجو کے بارے میں سوچتے ہی سب سے پہلے کاجو کی برفی یاد آتی ہے جو ہندوستان کی ایک پسندیدہ مٹھائی ہے جو بہت لذیذ ہوتی ہے۔ اتنا ہی نہیں کاجو چاہے نمک کے پانی میں بھونے ہوئے ہوں یا نمک مرچ کے ساتھ تلے ہوئے بہت مزیدار ہوتے ہیں۔ کاجو کو ہر سالن میں شامل کیا جاسکتا اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے سلاد میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گاجر اور ادراک کے شوربے کو کاجو ڈال کر گاڑھا کیا جاسکتا ہے۔ انہیں ترکاری بریانی میں بھی ڈالا جاتا اور ترکاری کی یخنی میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ اسے اعتدال کے ساتھ یعنی 10 کاجو روزانہ استعمال کیا جاسکتا ہے اس سے تقریباً 100 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں کاجو میں شامل چکنائی کو "اچھی چکنائی" سمجھا جاتا ہے یہ صحت بخش خشک میوہ ہے یہ قلب سے مربوط شریانوں کے امراض سے ہمیں محفوظ رکھتا ہے۔ کولیسٹرول کی سطح میں کمی کرتا ہے۔ یہ ہماری لئے ضروری توانائی کا 20 فیصد فراہم کرتا ہے۔ اس میں شامل کیلشیم اور میگنیشیم ہڈیوں



اور عضلات کی تعمیر میں مدد کرتی ہے۔ میگنیشیم کا کافی مقدار میں استعمال قلب پر حملوں کا انسداد کرتا ہے۔ درد شقیقہ اور اعضائے جسمانی کے مڑ جانے کے امراض کو دور کرتا ہے۔ کاجو میں تانبا بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ یہ انسداد تیزابیت اور توانائی پیدا کرنے کی خاصیت رکھتا ہے۔ تانبا لوہے سے استفادے میں مدد کرتا اور مضر عناصر دور کرتا ہے۔ قلب کے مریضوں کیلئے بہترین ہے۔ کیونکہ اس میں کو لیسٹرول نہیں ہوتا۔ یہ ذیابیطیس دور کرنے میں بھی مددگار ہے۔

اگر آپ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے مختلف طرح کی ادویات استعمال کر کے تنگ آچکے ہیں تو آئیے آپ کو اس مشکل کے حل کے لئے ایک قدرتی میوہ بتاتے ہیں۔ اس میوے کو کاجو، کے نام سے جانا جاتا ہے جس میں قدرتی طور پر یہ خاصیت موجود ہے کہ اس کے استعمال سے ڈپریشن کم ہو جاتا ہے۔

کاجو میں وٹامن، فائبر، منرلز اور دیگر اجزاء پائے جاتے ہیں جن کی وجہ سے کئی خطرناک بیماریاں جیسے کینسر سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ میوہ نائیجیریا، تنزانیہ، موزمبیق اور برازیل میں وافر مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور دنیا بھر میں لوگ اس کے دیوانے ہیں۔ کاجو میں tryptophan پایا جاتا ہے جو ہمارے موڈ کو قابو میں رکھتا ہے۔ اس کی موجودگی سے ہمارا ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور ہمیں اچھی نیند آتی ہے اور اسی کی موجودگی کی وہ سے بچوں کی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔ کئی ایسی ادویات جو ڈپریشن کو کم کرنے کے لئے بنائی جاتی ہیں کاجو کی کچھ نہ کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔



کاجو میں کئی منرلز جیسے پوٹاشیم، میگنیز، کاپر، سیلینیم، میگنیشیم، زنک اور آئرن پایا جاتا ہے۔ کاجو کی تھوڑی سی مقدار سے ہمارے جسم کو قیمتی دھاتیں مل جاتی ہیں۔ کاجو میں پائے جانے والے کاپر اور زنک کی وجہ سے انسانی نشوونما میں مدد ملتی ہے اور اسی لئے یہ بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے انتہائی اہم غذا ہے۔

کاجو کے بیج میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں، جو خون میں موجود انسولین کو عضلات کے خلیوں میں جذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

نہار منہ شہد کے ساتھ کھانے سے نسیان کے مرض میں افاقہ۔ یہ ٹھنڈے مزاج افراد کے بھی مفید غذا۔

۔ کاجو کے پھل کارس ورم میں ہونے والے درد کے لیے بھی مفید سمجھا جاتا ہے۔

۔ اس کے چھلکوں کا تیل سرکہ میں بھگو کر حاصل کرتے ہیں جو کہ ایگزیم اور آتشک میں مالش کرنے سے فائدہ دیتا ہے۔

۔ اس کے مغز کا مرہ دل و دماغ کے لیے طاقتور ہے۔

۔ جسم کے مسوں اور پھوڑے پھنسی کو ہٹانے کے لیے اس کا تیل لگایا جاتا ہے۔

۔ اس کا مغز دانتوں کی جڑوں کو ہونے والے درد سے آرام دیتا ہے۔

۔ کاجو خوش ذائقہ ہونے کی وجہ سے مختلف کھانوں اور آئس کریموں میں استعمال ہوتا ہے۔



کاجو پچوں اور بڑوں میں تقریباً سب کا ہی من پسند خشک میوہ جات میں سے ایک ہے۔ کاجو کا تعلق برازیل سے ہے اور پرنگالی 16 ویں صدی میں بھارت لائے۔ کڈنی کی شکل کا یہ میوہ اپنے اند بے تحاشہ فوائد رکھتا ہے، جن میں سے چند درج ذیل ہیں...

کینسر سے بچاؤ:

پرونتھو سائناڈنس اور کوپر کا متحمل کاجو کینسر سیلز کی خلاف لڑتا ہے اور کولون کینسر سے دور رکھتا ہے۔

مضبوط قلب:

کاجو کا کو لیسٹرول فری اور اینٹی آکسیڈنٹ ہونا آپ کے دل کو بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔

روزانہ دس کاجو کھانے سے صحت پر اچھے اثرات پڑتے ہیں۔ اس کے مغز کا مربادل و دماغ کو تقویت بخشتا ہے۔

مزید برآں کاجو میں کچھ ایسے فیٹی ایسڈ پائے جاتے ہیں جس کی وجہ سے ہمارے جسم میں اچھے کو لیسٹرول کی

مقدار بڑھتی ہے اور دل بھی مضبوط ہوتا ہے اور دل کے دورے کے امکانات بھی کم ہوتے ہیں۔



کاجو: حصہ دوم

مضبوط ہڈیاں:

کیلشیم کی طرح میگنیشیم اور تانبا بھی ہڈیوں کی صحت کیلئے اہم ہے جو کاجو میں موجود ہے۔

بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کے لیے کاجو فائدہ مند غذا ہے۔ کاجو میں موجود معدنیات (منرلز)، خاص طور پر تانبا اور جست کی وجہ سے جسمانی نشوونما میں مدد ملتی ہے، اس لیے بچوں کی ہڈیاں مضبوط بنانے کے لیے کاجو مفید ہے۔ کاجو ایسا خشک میوہ ہے، جسے اعتدال کے ساتھ کھایا جائے تو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اگر گرمی دار میوے نہ کھانے جائیں تو لحمیات (پروٹینز) اور معدنیات کی کمی ہو سکتی ہے۔

وٹامنز سے لبریز:

وٹامنز سے لبریز کاجو آپ کو سائیڈرو بلاسٹک انیمیا، پیلا گرا وغیرہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔

خوشگوار نیند:

کاجو آپ کو پرسکون اور خوشگوار نیند دینے میں مدد دیتے ہیں۔

سردی سے بچاؤ کے لیے:

ٹھنڈ کے اثرات سے بچاؤ کے لیے روزانہ ایک مٹھی کاجو کھانا مفید ہے۔ 100 گرام کاجو کھانے کا مطلب ہے، جیسے آپ نے دس چائے کے چمچے مفید صحت تیل پی لیا ہو۔



ڈپریشن:

اگر آپ ڈپریشن کا شکار ہیں اور علاج سے تنگ آچکے ہیں تو ہم آج آپ کو اس کا قدرتی علاج بتائیں گے۔ ماہرین غذائیات کی رائے کے مطابق ”کاجو“ کے نام سے جانا جانے والا خشک میوہ ڈپریشن سے بچاؤ کا بہترین علاج ہے۔

ذہنی دباؤ:

کاجو میں پایا جانے والا ایک اہم جز ٹریپٹوفان قدرتی طور پر انسانی مزاج کو قابو میں رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ماہرین صحت کی رپورٹ کے مطابق ٹریپٹوفان ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے ساتھ نیند میں پیدا ہونے والے خلل کا خاتمہ کرتا ہے، اور بڑھتے بچوں کی بہتر نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ واضح رہے ڈپریشن سے بچاؤ کیلئے بنائی جانے والی بیشتر ادویات میں کاجو لازماً شامل کیا جاتا ہے۔ مزید برآں کاجو میں کچھ ایسے فیٹی ایسڈز بھی پائے جاتے ہیں جو کو لیسٹرول کو قابو میں رکھنے اور دل کی بیماریوں سے نجات دلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ذیابیطیس:

سو گرام کاجو میں 100 احرارے (کیلوریز) اور 51 گرام چکنائی ہوتی ہے۔ یہ اچھی چکنائی ہے اور ہماری صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ کاجو میں مضر صحت چکنائی نہیں ہوتی۔ یہ ذیابیطس دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔



ماہرین کا کہنا ہے کہ کاجو میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں، جو خون میں موجود انسولین کو عضلات کے خلیوں میں جذب کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں جبکہ کاجو میں پائے جانے والے ”ایکٹو کمپاؤنڈز“ ذیابیطس کو بڑھنے سے روکنے اور اس میں موجود پوٹاشیم جسم میں موجود شکر کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔
انتباہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو نمکین کاجو کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اس کی آئس کریم بچے بڑے سبھی شوق سے کھاتے ہیں۔ خواتین اپنے کھانوں میں بھی مختلف طریقوں سے استعمال کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ اسے سلاد میں بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ شوربے والے سالن کو گاڑھا اور مزے دار بنانے کے لیے بھی کاجو پیس کر ڈالا جاتا ہے، جس سے کھانے کی لذت اور افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ تازہ بھنے ہوئے خوشبودار کاجو بہت شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

ہمیں اس صحت بخش میوے کو ضرور کھانا چاہیے۔

نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔ قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی ضرور مشورہ لیں۔
رحمانی صاحب سے ماخز۔

حسنین امجد رانا صاحب



* جامن کے حیرت انگیز فوائد * ✨

آم اور جامن کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ آم کا سیزن شروع ہونے کے کچھ عرصہ بعد عموماً برسات میں جامن بھی بازار میں فروخت ہونے لگتا ہے۔ جامن چھوٹا بھی ہوتا ہے جسے دیسی جامن کہتے ہیں اور بڑا بھی جو * پھلندا * کہلاتا ہے جبکہ ایک تیسری قسم بھی ہوتی ہے جس کا گودا بہت کم ہوتا ہے۔

□ * جامن کے بے شمار طبی فوائد ہیں * □:

یہ کئی امراض کے علاج میں کارآمد ثابت ہوا ہے۔

□ * ذیابیطس * □

جس میں لبلبے کے بگڑنے سے خون میں شکر کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور پیشاب میں بھی خارج ہونے لگتی ہے اس مرض سے پورے جسم میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ * ذیابیطس کا غذائی پرہیز ہی واحد علاج ہے۔ جامن ذیابیطس کنٹرول کرنے میں انتہائی مفید ہے۔ * ذیابیطس ٹائپ ونکی بجائے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں جامن کا استعمال زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے * لیکن اس مرض کی دیگر مروجہ ادویات کے بجائے صرف جامن ہی کے استعمال پر انحصار کسی طور پر مناسب نہیں *۔ شوگر کے مریض اگر کبھی کبھار آم کھالیں تو اس کے بعد جامن کھانے سے شوگر لیول اعتدال پر رکھا جاسکتا ہے نیز اس سے آم کی حدت بھی معتدل ہو جاتی ہے۔

□ * موسم برسات کے مسائل * □ علاوہ ازیں موسم برسات میں * اسہال * گیسٹر واور دیگر پیٹ کے امراض * کیلئے بھی جامن کا سرکہ فائدہ مند ہے جو صدیوں سے مستعمل ہے۔ لو لگنے کی صورت میں جامن کھانے سے لو



□ * پھوڑے پھنسیوں سے محفوظ رہنے کیلئے جامن نہایت مفید ہے *۔ □
 چہرے کے داغ دھبے 'چھائیاں' * جامن یا جامن کے شربت کے مسلسل استعمال کرنے سے دور ہو جاتی ہیں اور
 چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے *۔ چہرے کی شادابی * داغ دھبے 'چھائیاں' * دور کرنے کیلئے جامن کا بیرونی
 استعمال بھی کیا جاتا ہے اس مقصد کیلئے جامن کی گٹھلیوں کو پانی میں رگڑ کر اسکا پیسٹ بنائیں اور چہرے پر اسکا لپ
 کریں۔ □ * جامن جسم کو تقویت دیتا ہے۔

* □ یہ مقوی باہ ہے۔ مادہ حیات کو گاڑھا کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن میں بھی مفید ہے۔ اگر منہ پک جائے تو جامن
 کے نرم پتے * ایک پاؤ لے کر ایک کلو پانی میں جوش دیں بعد ازاں چھان کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے *۔
 جامن کا کھانا آواز کو درست اور گلے کو صاف کرتا ہے۔ رات کو سوتے وقت منہ سے پانی بہنے کی شکایت (بادی
 کیفیت) کو دور کرتا ہے۔ □ * جامن تیزابیتِ معدہ کا خاتمہ کرتا ہے۔

* □ معدہ اور آنتوں کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے * ایک پاؤ جامن کے سر کے میں تین پاؤ چینی ملا کر سکنجبین
 بنائیں * اور صبح و شام استعمال کریں۔

□ * بوا سیر کے لئے □ * بوا سیر کا خون بند کرنے کیلئے * بیس گرام جامن کے پتے ایک پاؤ دودھ میں رگڑ کر
 چھان کر پلانا مفید ہے *۔ جامن مفرح قلب ہے: گھبراہٹ و بے چینی اور ایگزائٹی میں فائدہ مند ہے۔ * جامن
 کا موسم نہ ہونے کی صورت میں غرض ذیابیطس کیلئے جامن کی گٹھلیوں کا سفوف تین گرام صبح نہار منہ اور شام
 پانچ بجے کھانا چاہیے۔ * مزید برآں ذیابیطس کے مریض * تخم جامن تیس گرام 'طباشیر نقرہ' دس گرام 'دانہ



الانچی خورد پندرہ گرام کاسفوف بنالیں* اور صبح و شام ایک چمچ (چائے والا) ہمراہ تازہ پانی متواتر 21 دن استعمال کریں۔

□ * لیکوریا کا علاج * □

نوجوان لڑکیاں اور خواتین لیکوریا کا علاج: لیکوریا کے مرض میں جامن کی گٹھلیاں پچاس گرام باریک پیس لیں اور اس میں کشتہ بیضہ مرغ دس گرام شامل کر لیں* یہ سفوف دو سے تین گرام بلحاظ عمر صبح نہار منہ اور شام پانچ بجے دودھ یا سادہ پانی سے استعمال کریں (دوران حیض استعمال نہ کریں) بیس روز کا استعمال شافی و کافی ہوتا ہے۔ □ * خواتین میں کثرت حیض کو کنٹرول کرنے کیلئے □ جامن کے پتے سایہ میں خشک کر کے سفوف بنالیں اور روزانہ صبح نہار منہ ایک چمچ (چائے والا) ہمراہ تازہ پانی استعمال مفید ہوتا ہے۔ * جامن کی گٹھلیوں کا سفوف خونی اسہال اور پیچش میں بھی مؤثر ہے*۔ اس سلسلے میں شربت انجبار کے ساتھ اس کا استعمال بہتر نتائج دے گا۔ □ * جامن کے درخت کی چھال کو جوش دے کر پینے سے بھی مندرجہ بالا فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں*۔ □ □ مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دیکر تھوڑا سا نمک ملا کر غر غرے کرنا مفید ہے۔ ♥♥

علی لیاقت صاحب



نرملی :- Clearing Nut Tree

دیگر نام۔

ہندی میں کنک سنسکرت میں نرملی پھل بنگلہ میں نرمل پھل انگریزی میں کلیرنگ نٹ ٹری اور لاطینی میں سٹرکنوس بوٹیٹورم کہتے ہیں۔

ماہیت۔

ایک درخت کا تخم ہے۔ جو بکائیں کے درخت کے برابر ہوتا ہے۔ اسکی چھال سیاہ ہوتی ہے۔ اور اس میں گہری دھاریاں پڑی ہوتی ہیں۔ پتے کرنجوہ کے پتوں کی طرح لیکن اس سے چھوٹے پھل پک کر جامن کی طرح سیاہ اور اس میں کچلہ کی طرح سخت بیج جو تھوڑا گودے سے لپٹا ہوا ہوتا ہے۔

مقام پیدائش۔

یہ درخت بنگال وسط ہند، جنوبی ہندی اور برما میں ہوتا ہے۔

مزاج۔ سرد خشک۔۔ بدرجہ دوم۔

افعال واستعمال۔

اس کے بیج جو کہ سیاہ پھل کے گودے میں ہوتے ہیں گدے پانی کو صاف کر دیتے ہیں ٹیلے اور پرانے اسہال میں نصف تا ایک بیج چھاچھ کے ساتھ باریک رگڑ کر سات روز تک متواتر کھلاتے ہیں قرحہ سوزاک میں آٹھ بیجوں کا خیساندہ مصری ملا کر پلاتے ہیں پختہ پھل سفوف بمقدار نصف چمچہ خرد قے لانے کیلئے دیا جاتا ہے۔



بیرونی استعمال۔

جب آنکھوں سے پانی بہتا ہو تو ان کو شہد اور تھوڑا سا کافور کے ساتھ عرق گلاب میں پیس کر آنکھوں میں لگاتے ہیں۔

محمد شفیق





گھونگی / کوچ / رتی :- (Abrus Prectorius)

دیگر نام :-

عربی میں عین الدیک فارسی میں سرخ چشم خروس بنگالی میں کوچ سنسکرت میں گنجاسندھی میں چنو ٹھی یاریتوں پنجابی میں رتی انگریزی اور لاطینی میں ابیرس پر یک ٹوری آس کہتے ہیں۔

ماہیت :-

اس کی بیل نما بوٹی نرم و نازک بہت ہی نرم شاخوں والی ہوتی ہے۔ پتے املی کی طرح ایک سے چار انچ لمبے ایک پتے میں آٹھ یا نو سے بیس جوڑے پتیاں ایک دوسرے کے متوازی ہوتی ہیں جو کہ ذائقہ میں قدرے شیریں پھول سیم کے پھولوں کی طرح اور قدرے بڑے سردی کے موسم میں گچھوں کی شکل میں نیلے یا گلابی رنگ کے لگتے ہیں پھلی لگ بھگ ڈیڑھ دو انچ لمبی اور آدھ انچ چوڑی نوک دار گچھوں میں لگتی ہے۔ پھلیوں کے اندر پانچ چھ سرخ کالے یا سفید رنگ کے گول بیج جن کا منہ کالا ہوتا ہے اور یہ چمک دار سخت ہوتے ہیں۔ جن کو رتی یا گھونگی کہا جاتا ہے یہ پودا پھلی کے پک جانے پر سردیوں میں خشک ہو جاتا ہے۔ اور موسم برسات میں جڑ سرسبز ہو کر نیا پودا بن جاتا ہے۔

اقسام :-

تین قسمیں سرخ سفید اور سیاہ۔



خاص بات:-

پہلے زمانے سے لے کر آج تک پنساری سنار اور صراف بطور وزن استعمال کرتے ہیں ایک رتی کا وزن تقریباً پونے دو گرین ہوتا ہے اور طب کی کتب میں رتی ماشہ اور تولہ کا وزن مستعمل ہے اور آٹھ رتی کا وزن ایک ماشہ کے برابر ہوتا ہے۔

مقام پیدائش:-

پاکستان اور ہندوستان کے میدانوں اور ہمالیہ کے دامن میں تین سے چار ہزار فٹ کی بلندی تک۔ اس کے علاوہ امریکہ اور جزائر غرب الہند میں ہوتا ہے۔

مزاج:-

گرم خشک۔۔۔ درجہ سوم۔

افعال:-

جالی، محلل، اکال، مہیج۔

استعمال بیرونی:-

رتی کو زیادہ تر بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ محلل ہونے کی وجہ سے اور ام کیلئے بطور ضمد مستعمل ہے۔ جالی ہونے کی وجہ سے بہق برص داد کلف وغیرہ میں اس کا طلاء کیا جاتا ہے۔ اور آنکھ کا جالا پھولا کو زائل کرنے کیلئے احتمالاً استعمال کرتے ہیں۔ اکال ہونے کے باعث زخموں کے زائد اور خراب گوشت کو دور کرنے اور



بواسیری مسوں کو زائل کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہیجان و تحریک کی وجہ سے مقوی باہ مقوی اعصاب طلاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو کوٹ کر بھجیا بنا کر ورموں کو تحلیل کرنے میں فائدہ کرتے ہیں۔ اس کے پتوں اور بیجوں میں ایک زہریلا جوہر ہوتا ہے۔ جس کی قلیل مقدار دی جائے تو وہ جسم کو زہر سے محفوظ کر دیتی ہے۔ آیوودیدک میں گنچ کیلئے خصوصی طور پر تیل بنا کر گلقتند بنا کر لگایا جاتا ہے۔

استعمال اندرونی:-

اس کی جڑ کا شربت کھانسی کے مریضوں کیلئے نافع ہے۔ اندرونی طور پر مقوی اعصاب محافظ قوت بدن مانع شیخونت، مقوی باہ اور مغلظ و مولد منی ہے۔

نفع خاص:-

مقوی باہ۔

مضر:-

گرم مزاج۔

مصلح:-

ترنجبین کشنیز سبز۔

بدل:- ایک قسم دوسرے کی بدل ہے۔



مقدار خوراک:-

سفوف نصف یا ڈیڑھ رتی دودھ میں جوش دیکر۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

عبدالغنی

منقہ ”مویز“ زیب الجبل - Raisins

دیگر نام۔

عربی میں زیب الجبل، فارسی میں مویز سندھی میں دا کھ ہندی میں منکا اور پنجابی میں منقہ کہتے ہیں۔

ماہیت۔

مویز جس کو عرگ عام میں منقہ کہتے ہیں یہ دراصل دھوپ میں خشک شدہ انگور ہے اور عام انگور سے بڑا اور اندر سے بیج ہوتے ہیں۔ اس کو خشک ہونے پر مویز منقہ کہتے ہیں۔ چھوٹے انگور کو جب خشک کر لیا یا تیل پر خشک ہو جاتا ہے۔ تو اس کو کشمش کہتے ہیں۔

مقام پیدائش۔

پاکستان کشمیر افغانستان اور ہندوستان۔

مزاج۔



گرم تر۔۔۔ درجہ اول۔

افعال۔

کثیر القداء، منضج، غلیظ، مفتوح سد دملین شکم، محلل، جالی، مقوی معدہ و آمعاء و جگر، محرک باہ، مسمن بدن۔

استعمال۔

جن مریضوں کو عام غذا نہ دینی ہو۔ انکو غذا کے قائم مقام صرف منقہ کھلائی جاتی ہے۔ اس کو اخلاطہ غلیظہ کے نفع دینے کے لئے امراض بار دہ بلغمیہ و سوداویہ میں دیگر ادویہ منضجہ کے ہمراہ نقوعاً پلا یا جاتا ہے۔ ادویہ مسہل میں شامل کرنے سے ان کے فعل کی اعانت کرتی ہے۔

تلمین کے لئے بادیان کے ہمراہ بصورت شیرہ دیتے ہیں۔ اس کا بیج دور کر کے استعمال کریں۔ بریاں کر کے گرم گرم کھانا کھانسی کے لئے مفید ہے۔ دائمی قبض میں اس کو کھلا یا جاتا ہے۔ معدہ و جگر کو طاقت دینے کے لیے مفید ہے۔ نیز معدہ و آمعاء کے زخموں کو صاف کرنے کے لئے کھلا یا جاتا ہے۔ کھانسی میں منہ میں رکھ کر چوستے ہیں۔ اور مقوی باہ قرص یا معجون میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ مسمن بدن بھی ہے۔

پہلے زمانے میں جب کیپسول نہیں ہوتے تھے۔ تو زہریلے جوہر مثلاً جوہر منقہ جوہر رس کپور اور جوہر سنکھیا وغیرہ مویز کا دانہ نکال کر اس میں بند کر کے کھلا یا جاتا تھا۔ تاکہ وہ حلق میں خراش یا آبلے پیدا نہ کر سکے۔



استعمال بیرونی۔

اور ام کو نفع دینے اور تحلیل کرنے کے لئے طلاء مستعمل ہے۔ جالی معدہ و آمعاء ہونے کے علاوہ جالی قروح بھی ہے۔ چنانچہ قروح خبیثہ وغیرہ میں طلاء استعمال کیا جاتا ہے۔ اکثر اطباء پہلے اور آج بھی اس کو حب یا قرص بنانے میں استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص۔

کثیر القداء، امراض بلغمیہ۔

مضر۔

گردے کے لئے۔

مصلح۔

سکنجبین اور خشخاش۔

بدل۔

کشمش۔

مقدار خوراک۔

نو سے گیارہ دانے۔



طبِ نبوی ﷺ اور منقہ :-

حضرت تمیم الداریؓ نے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں منقہ کا تحفہ پیش کیا۔ اپنے ہاتھوں میں لے کر انہوں نے فرمایا۔۔۔ اسے کھاؤ کہ یہ بہترین کھانا ہے۔ یہ تھکن کو دور کرتا ہے۔ غصہ کو ٹھنڈا اور اعصاب کو مضبوط کرتا ہے۔ سالن کو خوشبودار بنانا بلغم کو نکالتا اور چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ دوسری روایت جو کہ حضرت علی رضی اللہ عنہ سے ہے۔ اس میں یہ اضافہ ہے کہ یہ سانس کو خوشبودار کرتا ہے۔ اور غم کو دور کرتا ہے۔

محمد شفیق کمبوہ

اسپنغول کے فوائد و کمالات

اسپنغول کا یہ نام فارسی کے دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ ایک لفظ ”اسپ“ یعنی گھوڑا اور دوسرا ”غول“ یعنی کان۔ گویا گھوڑے کا کان یعنی اس دوا کی شکل گھوڑے کے کان سے ملتی ہے۔ فارسی کا یہ نام اس قدر مشہور ہوا کہ برصغیر میں بھی سب اسے اسپنغول کے نام سے پکارنے لگے۔

اس کا پودا ایک گز بلند ہوتا ہے اور ٹہنیاں باریک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ اور سفیدی مائل چھوٹے بیج ہوتے ہیں جسے اسپنغول کہتے ہیں۔ ذائقہ میں پھیکا ہوتا ہے اور منہ میں ڈالنے پر لعاب پیدا کرتا ہے۔ تاریخ کی کتابوں میں مذکور ہے کہ اسپنغول کا اصل وطن ایران ہے۔ اگرچہ درست ہو مگر دنیا میں اکثر جگہوں پر یہ خود رو پیدا ہوتا ہے۔ عرب میں بھی اس کو پایا گیا ہے۔



اسپنگول کے فوائد و خواص:-

ڈاکٹروں نے اسے استعمال کیا اور اس کے عام فوائد کی تصدیق کی اور لیبارٹری میں اس کا کیمیائی تجزیہ کیا گیا اس سے جو بات سامنے آئی یعنی اسپنگول کے بیجوں میں فیٹس یعنی حششی روغن پایا گیا۔ زلالی مادہ اور فالودہ نما جیلی جیسا لعاب ہے۔ دراصل یہ لعاب ہی وہ مادہ ہے جو انسانی جسم میں بیماری کے خلاف اپنا اثر دکھاتا ہے۔

اس لعاب کی ایک حیرت انگیز مثال یہ ہے کہ انسانی جسم میں چوبیس گھنٹے تیزاب یعنی ہائڈروکلورک ایسڈ جیسے تیز اثر تیزاب اور لیلے کے تیزاب میں رہنے کے باوجود اسپنگول کے لعاب کا برائے نام حصہ ہضم ہوتا ہے اور تمام ہضم کے عمل کے درجات کو طے کرتا ہوا بڑی آنت میں موجود جراثیم پر اثر انداز ہوتا ہے اور ان کو کولونا ٹریشن کو منجمد کر دیتا ہے ان تیزابوں کی اثر انگیزی اس پر کچھ اثر نہیں کرتی اور پھر آگے جا کر یہ لعاب یعنی جیلی ان جراثیموں مثلاً مہسی لس شیکا، سیسی لس فلیکس، سینیسی لس کولائی اور سیسی کرکالرا بھی اس پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔ مشاہدے میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ اسپنگول کا لعاب چھوٹی آنت کی کیمیائی خمیرات کا زیادہ اثر نہیں لیتا اور نہ معدے کے کرشمت کا اثر لیتا ہے اور نہ بڑی آنت میں موجود جراثیم اس کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں۔ یہ لعاب آنتوں کے زخموں اور خراشوں پر بلغمی تہہ چڑھا دیتا ہے اور بیکٹیریا کے نشوونما کو احسن طریقہ سے روک دیتا ہے اور جو زہریلے مواد جو ان بیکٹیریا کی موجودگی سے پیدا ہوتے ہیں ان کو جذب کر لیتا ہے۔ اسپنگول کے بارے میں جو اطباء رائے رکھتے ہیں ان کے مطابق یہ دوسرے درجے کا سرد ہے اور بعض کے نزدیک تیسرے درجے کا سرد ہے۔



اسپیغول کا استعمال :- اسپیغول کو عام طور پر پیچش کے امراض میں زیادہ استعمال کروایا جاتا ہے اور یہ پیچش بیکٹیریا سے ہوں یا وائرس دونوں میں اس کا استعمال واجب قرار دیا گیا ہے۔ اسپیغول کا لعاب آنتوں کو خراشوں سے محروم رکھتا ہے اور ان خراشوں پر لعابی تہہ چڑھا دیتا ہے جس سے فضلہ کا زہریلا اثر ان خراشوں اور زخموں پر نہیں ہوتا۔ اسپیغول میں دو طرح کے معجزاتی کرشمے ہیں اگر مریض کو قبض ہو تو پاخانہ کھولتا ہے اور اگر پیچش ہو تو اس کا تدارک کرتا ہے یعنی دونوں صورتوں میں مستعمل ہے۔

یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اسپیغول تخم ہے اور اس کا چھلکا جس کو مخصوص طرح سے الگ کیا جاتا ہے اس کو بھوسی کہا جاتا ہے۔ اسپیغول میں قبض پیدا کرنے کی یعنی میکاکی رکاوٹ بننے کی قدرتی خاصیت موجود ہوتی ہے جبکہ اس کی بھوسی میں یہ میکاکی رکاوٹ بننے کی صلاحیت نہیں ہوتی اس لیے اسپیغول کے بیج کو وہاں استعمال کرنا ضروری ہے جہاں رکاوٹ پیدا کی جائے اور بھوسی کو اکثر اطباء وہاں استعمال کرتے ہیں جہاں قبض پیدا کرنا مقصود ہو۔

گرمی کے بخار میں تسکین رہتی ہے۔ سینہ اور زبان، حلق کے کھرکھرے پن میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ سرکہ اور گل روغن کو باہم ملا کر اور اسپیغول کے لعاب کے ساتھ استعمال سردرد کیلئے مفید ہے۔ سخت سوزش اور جلن والے دانوں، کن پیڑے اور گھٹنوں کی درد میں تیل میں اسپیغول کو پکا کر باندھنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ سخت اور خون کی آمیزش والے پیچش میں تخم ریحان، بیل گری، تخم بالنگو، اسپیغول کو برابر وزن لے کر استعمال کرنا فوری تدارک کا باعث ہے۔ پیٹ کی عمومی امراض اور تبخیر معده میں اس کی صبح و شام خوراک لینا فائدہ مند ہے۔ رات کو 2 چمچ اسپیغول ایک کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح تھوڑی سی چینی ملا کر کھائیں اس معده کی حدت یعنی



ذوالفقار رضا

گرمی کم ہو جاتی ہے۔۔

صاحب

اندر رائن / خنطل / تمہ / کالوسن تھس :- Cucumis Trigonus

دیگر نام:-

عربی میں خنطل، فارسی میں خربوزہ ابو جہل یا خربوزہ تلخ، اردو میں تمہ، پھیر پھیسندوا، بنگہ میں ماکال یا مکھل
سندھی میں ٹوہ اور انگریزی میں کالوسنتھ۔

اقسام:-

اندر رائن کسی قسم کا ہوتا ہے۔ لیکن ایک بڑی اور ایک چھوٹی کے علاوہ اندر رائن اور کانٹے دار ہوتا ہے۔

ماہیت:-

یہ ایک بیل دار بوٹی ہے جو موسم برسات میں خود رو، دریاؤں اور ریختی زمین میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی جڑ بہت لمبی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے یہ عموماً زمین کے اندر محفوظ رہتی ہے اور برسات کے موسم میں پھر ہری ہو جاتی ہے۔

رنگ:-

پھل خام سبز پکنے پر ہلکا زرد جس پر سبز دھاریاں ہوتی ہیں۔ خشک گودازردی سفید



ذائقہ:-

نہایت کڑوا اور بد مزہ۔

مقام پیدائش:-

پاکستان میں پنجاب خصوصاً میرا شہر رحیم یار خان، صوبہ سندھ، بنگلہ دیش بہار، بنگال انڈیا میں پوپی دکن بھارت کے علاوہ مدھیہ پردیش کچھ گنگا جمبا۔ وغیرہ۔

مزاج:- مسہل بلغم و سودا، محلل، مسقط حمل۔

استعمال:-

شحم حنظل کو بطور مسہل دائمی قبض، استسقاء ضیق نفس فالج و لقوہ جذام اور دال فیل جیسے امراض میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں کڑوی ہونے کی وجہ سے مقوی معدہ ہے۔ معدہ کی رطوبت کو بڑھا کر بھوک زیادہ کرتی ہے۔ تخم حنظل آنتوں کی حرکت دودھیہ کو تیز کر کے مروڑ پیدا کر کے دست لاتی ہے۔ اور آنتوں کی ردی رطوبت کے علاوہ صفراء کو خارج کرتی ہے۔ اگر اس کا مسہل زیادہ بار بار استعمال کیا جائے تو آمعاء میں خارش، مثانہ میں سوزش اسقاط کو کبھی خونی دست آتے ہیں۔ جس کی وجہ سے مریض کمزور ہو جاتا ہے۔

اسقاط حمل کیلئے بطور فرزجہ استعمال کرتے ہیں۔ شحم حنظل کے کھلانے سے آنتوں میں سخت مروڑ ہونے لگتا ہے۔ اس لئے دیگر مسکن ادویہ مثلاً اجوائن دیسیو وغیرہ یا مصلح کے ہمراہ استعمال کریں۔



حنظل کے بیج مریض زیا بیطس اور جسم کے دردوں کیلئے اکسیر ہیں۔ اس کے علاوہ حنظل تازہ لیکر اس کے اندر سے بیج نکال لیں اور اس میں اجوائن دیسی بھر کر خشک کر لیں اور پس کر لیں یہ سفوف پیٹ درد بو اسیر ریاحی ریجی دردوں اور دائمی قبض میں بے حد مفید ہے۔ اکثر گھروں میں لوگوں میں یہ سفوف تیار کر کے استعمال کر لیں۔
نفع خاص:- مسہل اور جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے۔

مضر:- مروڑ پیدا کرتا ہے۔ حاملہ عورتوں۔ بو اسیر خونی آنتوں میں خراش یا اسہال دموی میں حنظل کا استعمال نہ کریں۔ اشد ضرورت میں مصلح کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مصلح:- کتیرا، روغن بادام۔

بدل:- صبر سقو طری (اسہال کیلئے)۔

مقدار خوراک:- ایک سے دو گرام۔

مرکب:-

ا طریفل دیدان، حب ایارج بہ نسخہ خاص اور عرق مطبوخ ہفت روزہ وغیرہ سفوف ملین سفوف شو گرین میں حنظل کا مکمل خشک پھل اور دوسری ادویہ استعمال کرتا ہے۔

اس کے استعمال سے شو گر کا لیول زیادہ نہیں ہوتا۔ اور مریض کو قبض بھی نہیں ہوتی یہ سفوف ہم مریض کو مفت دیتے ہیں۔ (الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)



اخروٹ قوتوں کا خزانہ ---♥♥♥---

[OBJ] عربی -- جوز، فارسی -- گردگان، سندھی -- اکھروٹ، انگریزی میں - Walnut -

اخروٹ میں روغن اور پروٹین کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سفیدی مائل بھورا اور مغز سفید ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ پھیکا مگر لذیذ اور مرغن ہوتا ہے۔ اخروٹ کا مزاج گرم دوسرے درجے میں اور خشک تیسرے درجے میں ہوتا ہے اس کی مقدار خوراک دو تولہ سے تین تولہ تک ہے، اخروٹ کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

(1) یہ بد ہضمی کو دور کرتا ہے۔

(2) جسم کے فاسد مادوں کو تحلیل کرتا ہے۔

(3) باہ کو قوت دیتا ہے۔

(4) اس کا مغز زیادہ مقوی معجونات میں استعمال ہوتا ہے۔ (5) سرد کھانسی کی صورت میں مغز اخروٹ کو بھون کر کھلاتے ہیں۔

(6) بواسیر کے خون کو روکنے کے لیے اسے بکائن کے پانی میں رگڑ کر استعمال کرنا بے حد مفید ہوتا ہے۔

(7) داد کا نشان مٹانے کے لیے پانی میں رگڑ کر تین ہفتے تک لگاتے رہنا مفید ہوتا ہے۔

(8) اسی طرح چوٹ کے نشان کو مٹانے کے لیے پانی میں رگڑ کر تین ہفتے تک لگاتے رہنا مفید ہوتا ہے۔

(9) اخروٹ کا تیل خارش پر لگانے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔



(10) آنکھوں کی کھجلی، پانی بہنا اور جالا وغیرہ کی صورت میں بطور سرمہ پیس کر لگاتے ہیں۔

(11) سبز اخروٹ کے چھلکوں کو اتار کر دانتوں اور مسوڑھوں پر ملنے سے دانتوں کو کیڑا نہیں لگتا اور مسوڑھ مضبوط ہوتے ہیں۔

(12) بہت لطیف ہوتا ہے اور طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ (13) اعضائے رئیسہ اور باطنی حواسوں کو قوت بخشنا ہے۔ (14) مغز اخروٹ، سداب اور انجیر کے ساتھ کھانا زہر کے اثر کو دور کرتا ہے۔ (15) اس کے بکثرت کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

(16) فالج کے لیے بے حد مفید ہے مغز اخروٹ تین تولہ اور انجیر سات دانہ دونوں کو رگڑ کر کھانا مفید ہوتا ہے (17) اخروٹ کے سبز چھلکے سے خضاب بھی بنایا جاتا ہے جو بالوں کو نہ صرف کالا کرتا ہے بلکہ چمکدار بھی بناتا ہے۔ ایک کلو پوسٹ اخروٹ میں آٹھ کلو دودھ ملا کر ابالیں، پھر اسی کا دہی جمادیں۔ صبح بلو کر گھی حاصل کریں اور اسے شیشی میں محفوظ کر لیں۔ حسب ضرورت بالوں پر لگائیں، بال سیاہ ہو جائیں گے یہ خضاب بالکل بے ضرر ہوتا ہے۔

(18) گرمی کو بڑھاتا ہے اور چربی پیدا کرتا ہے اس لیے دل کے مریض اس کے کھانے میں احتیاط برتیں۔

(19) اگر دو اخروٹ کے مغز بچوں کو رات سوتے وقت کھلائے جائیں تو ان کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

(20) مقوی دماغ ہے۔



(21) گردہ، مثانہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔

(22) اس کا زیادہ استعمال گلے میں خراش اور معدہ میں سوزش پیدا کرتا ہے۔

(23) اخروٹ انتڑیوں میں ملائمت پیدا کر کے قبض کو دور کرتا۔

(24) جسم کے اندرونی ورموں میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔

ساجد بیٹ

اخروٹ ☆-

اخروٹ کو عربی زبان میں عین الجمل کہتے ہیں۔

فارسی زبان میں چار مغز کہتے ہیں۔

اور پشتو زبان میں غوز۔ غوزان کہتے ہیں۔

اور اخروٹ کا کھانا کو لیسٹرول کیلئے بہت مفید چیز ہے۔

حکیم حیران صاحب



اخر وٹ - Walnut

فیل۔ (Lugladeae)

دیگر نام۔

عربی میں جوز، فارسی میں گردگان، بنگالی میں اکروٹ، گجراتی میں آکھوڈ، مرہٹی میں اکرو دسندھی میں اکھروٹ۔
ماہیت۔

اخر وٹ کی دو اقسام ہیں۔ ایک جنگلی جس کا درخت باغ والے اخر وٹ سے بڑا سو فٹ ایک سو بیس فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کا پھل بہت سخت ہوتا ہے۔ جس کے اندر مغز نکالنا مشکل ہوتا ہے دوسرا وہ کہ جو باغ میں لگایا جاتا ہے۔ اس کا درخت جنگلی سے چھوٹا چالیس سے نوے فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پھل کا چھلکا پتلا اور مغز نکالنا آسان ہوتا ہے۔ اس کو کاغذی اخر وٹ بھی کہتے ہیں۔

اخر وٹ کے درخت کے نیچے سے تنے کو گولائی بارہ سے اٹھارہ فٹ ہوتی ہے۔ لکڑی مضبوط خوبصورت اور شاندار ہوتی ہے۔ جس سے مختلف اقسام کا فرنیچر تیار کیا جاتا ہے۔ پتے چار سے آٹھ انچ لمبے گول نوکدار ہوتے ہیں۔ پھول بیساکھ میں شاخوں کے اگلے حصوں پر گچھوں میں لگتے ہیں۔

پھل اخر وٹ کے درخت کو تیس چالیس سال کے بعد لگتا ہے۔ پھل کے اندر دودھ ہوتا ہے۔ جو بعد میں جم جاتا ہے، پھل کے تین چھلکے ہوتے ہیں۔



سب سے اوپر سبز رنگ کو ہوتا ہے۔ جو پکنے پر خود بخود پھٹ کر اتر جاتا ہے۔ اس کے بعد لکڑی کی طرح سخت چھلکا جس کے اندر مغز محفوظ ہوتا ہے۔

اخروٹ کے کچے پھل سے آچار اور چٹنی بنتی ہے۔ پکنے پر خشک میوہ کی طرح کھایا جاتا ہے۔ ادویات میں مغز اور چھلکا استعمال کیا جاتا ہے۔

اخروٹ کی چھال۔۔

اس کی چھال سے عوررتیں اپنے دانت صاف کرتی ہیں۔ اس سے ان کے ہونٹ اور منہ رنگ دار خوبصورت ہو جاتے ہیں۔

ذائقہ۔۔ لذیذ اور مرغین۔

مزاج۔۔ گرم و خشک درجہ دوم اور بعض کے نزدیک گرم تر درجہ دوم۔

مقام پیدائش۔۔

کوہ مری، بلوچستان کا پہاڑی علاقہ، کوہ ہمالیہ پر، کشمیر سے منی پور تک پہاڑی علاقہ۔ ایران، افغانستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔

افعال۔۔ مقوی باہ حواس باطنی، مہبی، ملیں، محلل، جالی دافع کرم شکم، مصفی خون، حابس، مسکن درد و دندان۔

پتے کی افعال۔۔ مدر شیر، منفی، جالی، مسخن، مسمن بدن۔



اگر انجیر زرد اور اخروٹ ملا کر تھوڑی مقدار میں مثلاً ایک ڈیڑھ تولہ کھایا جائے تو مقوی دماغ ہے اور پانچ تولہ سے دس تولہ تک اس سے زیادہ سو گرام تو قبض کھولتا ہے۔ مقوی ہونے کی وجہ سے جسم کے اعضاء کو قوت دیتا ہے۔ مغز اخروٹ میوہ منفی کے ساتھ کھانا بڑھاپے کو دور کرتا ہے۔

خون کی پیدائش بڑھاتا ہے۔ مگر یہ نسخہ جس کو دینا ہو پہلے یقین کر لیں کہ ہائی بلڈ پریشر نہ ہو ورنہ نقصان ہوگا۔ اخروٹ کی گری جالی و محلل ہونے کی وجہ سے شہد کے ہمراہ درموں کو تحلیل کرتی ہے۔ خصوصاً درم پستان میں اور یہی داد بر لگانا مفید ہے اور مغز کا لپ کلف، جلد کے داغ دھبے وغیرہ کے لئے مفید ہے۔ مہی و مقوی باہ ہونے کی وجہ سے مقوی باہ معجون کا اہم جزو ہے۔

چھال۔۔

چھال کو جوش دے کر اس سے مضمضہ کرنا دانت اور مسوڑھوں کے درد میں مفید ہے۔ اس کا نفقوح پیٹ کے کیڑوں کو مار کر خارج کرتا ہے۔

اخروٹ کے پتوں کو باریک پیس کر سو جی ہموزن ملا کر گائے کے دودھ کے ساتھ گوند کر پوریاں گھی میں تل لیں یہ پوریاں سات دن کھانے سے عورت اور جانور میں دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

دماغی طاقت کیلئے مغز اخروٹ، میوہ منفی، مغز بادام دودھ میں ملا کر کھلانا بوڑھوں اور کمزور دماغ والوں کے لئے اکسیر ہے۔



بھنا ہوا مغز اخروٹ سرد کھانسی میں مفید ہے۔ اور بھلا نوہ کی زہر کا تریاق ہے۔ اخروٹ کا چھلکا جلا کر کھانا خون بوا سیر کو ہمراہ آب مورد کے دینے سے بند کرتا ہے۔

اخروٹ کے چھلکے کا سرمہ خارش آنکھ، پانی بہنے اور سل کو مفید ہے۔ مغز اخروٹ کو پانی میں پیس کر ضماد کرنا چوٹ کے نشان کو مٹا دیتا ہے۔ اس کے مغز اور چھلکے کا جو شانہ دست آور ہے۔

کیمیاء وی اجزاء۔

کیمیاء وی اجزاء نہ اڑنے والا تیل، وٹامن اے بی کی کچھ مقدار کے علاوہ معدنی اجزاء مثلاً آرن، تانبا، فاسفورس، کوبالٹ، میگنیشم، سلفر، سم الفار، پوٹاشیم سوڈیم، پروٹین، پانی، کاربوہائیڈریٹ، جیسے قیمتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ جو بدن کی تعمیر اور زندگی کیلئے ضروری ہیں۔

مقدار خوراک۔

ایک تولہ سے دو تولہ تک (بارہ سے چوبیس گرام) تک

مشہور مرکبات۔

معجون، لبوب کبیر، فلاسفہ، معجون، مروح الارواح، لبوب صغیر وغیرہ۔



گڑ کے طبی فوائد ♡-

گڑ ایک ایسی قدرتی مٹھاس ہے۔ جو گنے کے رس کو فقط گرم کرنے سے یا پکا کر حاصل ہوتی ہے۔
وٹامن ☆-

گڑ میں کیر وٹین، نکوٹین، تیزاب، وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن بی ٹو، وٹامن سی کے ساتھ ساتھ آئرن اور فاسفورس بھی پایا جاتا ہے۔

گڑ کا مزاج ☆-

گڑ کا مزاج گرم اور دوسرے درجے میں پرانا گڑ خشک ہے جب کہ نیا گڑ کف، دمہ، کھانسی، پیٹ کے کیڑے وغیرہ جیسے مختلف امراض کے لیے مفید ترین قرار دیا گیا ہے۔

گڑ نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔

قبض دور کرتا اور گیس کی تکلیف سے نجات دلاتا ہے۔

شیر خوار بچوں کی مائیں جن کا دودھ بچوں کے لیے کافی نہ ہوتا ہو وہ صرف اتنا کریں کہ دودھ کے ساتھ سفید زیرے کا سفوف اور گڑ صبح و شام استعمال کریں۔

اس سے دودھ کی مقدار بڑھ جائے گی۔

حافظہ تیز کرنے اور یادداشت بڑھانے میں گڑ کے حلوہ کا استعمال بہترین ثابت ہوتا ہے۔



لہذا وہ طلبہ جنہیں سبق یاد نہ ہوتا ہوا انہیں صبح و شام گڑ کا حلوہ استعمال کرنا چاہیے۔

گڑ میں موجود فولاد، انیمیا کو بھی ٹھیک کرتا ہے اور خون میں ہیموگلوبن کی مقدار بڑھاتا ہے۔

جسم کی قوت مدافعت مضبوط کرتا ہے۔ آرتھرائٹس یا گٹھنے کے درد اور سوزش میں مبتلا افراد 5 گرام گڑ اور 5 گرام ادرک کا پاؤڈر استعمال کریں۔ اس سے نہ صرف گٹھنے کے درد سے نجات ملے گی بلکہ سوجن بھی کم ہو گی۔ اسی طرح تھوڑا سا گڑ اور بھنا ہوا ادرک گرم پانی کے ساتھ سونے سے پہلے استعمال کرنے سے دائمی زکام اور درد سے آفاقہ ہوتا ہے۔

☆ قبض

قبض بے شمار جسمانی امراض کی جڑ ہے۔

اس سے بواسیر جیسی تکلیف دہ بیماریاں بھی جنم لیتی ہیں۔ قدرت نے گڑ میں قبض کشا صفت بھی رکھی ہے۔ جن لوگوں کو قبض ہوا انہیں گڑ کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔

برائے بواسیر ☆ -

نیم کی پکی نمولی پرانے گڑ کے ساتھ دن میں روزانہ تین بار کھانے سے بواسیر جیسے مہلک مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

پپل کے پتے 10 گرام، دار چینی، تیز پات اور کالی مرچ 30، 30 گرام، سونٹھ 35 گرام اور ہرڑ کا سفوف 100 گرام؛ ان تمام اشیاء کو 200 گرام گڑ کے ساتھ اچھی طرح کوٹ کر پیسنے کے بعد 25، 25 گرام کے لڈو



بنالیں۔ ایک لڈو صبح اور ایک شام کے وقت گرم پانی کے ساتھ کھانے سے بوا سیر سے تو چھٹکارہ ملتا ہی ہے، اس کے ساتھ ساتھ انسانی بدن کو بے شمار دوسری بیماریوں جن میں پیٹ کی گیس، پیٹ کی گڑ گڑاہٹ، سنگرہنی اور ہاتھ پاؤں کی سوجن اور کھانسی سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

برائے کھانسی ☆-

کھانسی سے نجات کے لیے یہ نسخہ بھی مفید ہے۔

10 گرام سرسوں کے خالص تیل میں 10 گرام گڑ ملا کر صبح و شام ایک ایک چمچہ چاٹ لیں۔

پپیل کے پتے اور جو کھار 4، 4 گرام، کالی مرچ 5 سے 7 گرام، انار دانہ 25 گرام کو ملا کر 50 گرام گڑ میں شامل کر کے سفوف بنالیں۔

صبح و شام گرم پانی کے ساتھ 5 گرام سفوف کھانے سے دائمی کھانسی سے نجات مل جاتی ہے۔

ملیریا ☆-

اگر کسی مریض کا ملیریا بخار نہ اتر رہا ہو تو کالازیرہ اور گڑ کا سفوف ملا کر کھلانے سے فائدہ ہوگا۔

برائے بخار ☆-

گڑ کا شربت ضدی بخار کے لئے نہایت مفید ہے۔

بخار والے مریض کو گڑ کے شربت سے بہت جلد فائدہ دیتا ہے



قوت مدافعت ☆-

سردیوں کے موسم میں گڑ اور کالے تل کے لڈو بنا کر صبح و شام کھانے سے ٹھنڈک کے خلاف جسم میں بھرپور قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور کھانسی، دمہ اور براؤنکائیٹس وغیرہ میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

وہ بچے جو نیند میں بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں ان کے لیے یہ نسخہ مجرب مانا گیا ہے۔

برائے بچکی ☆-

بچکی روکنے کے لیے بھی گڑ کار گر ثابت ہوا ہے۔

پرانا گڑ خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں پیسی ہوئی سونٹھ ملا کر سونگھنے سے بچکی میں افاقہ ہوتا دیکھا گیا ہے۔

سرکارد ☆-

ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں میگزین یا درد شقیقہ کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے۔ اسے آدھے سرکارد بھی کہتے ہیں۔ اس سے نجات کے لیے صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سوتے وقت 12 گرام گڑ کو 6 گرام گھی میں ملا کر چند دن کھائیں۔

برائے بلغم ☆-

اگر بلغم کی شکایت ہو اور بلغم بھی زیادہ بن رہا ہو تو گڑ کے ساتھ ادراک کارس استعمال کروانے سے بلغم کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔



برائے کمزور د☆-

بزرگ و خواتین حضرات کو اکثر کمزور د کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اگر وہ 50 گرام اجوائن کے سفوف میں ہم وزن گڑ ملا لیں اور اس آمیزہ کا 5 گرام صبح اور 5 گرام شام کے وقت کھائیں تو اس سے انھیں آفاقہ ہوگا۔

موٹاپا کا علاج ☆-

مٹاپے سے نجات پانے کے خواہش مند چینی کی جگہ گڑ کا استعمال کریں۔

قطرے آنا ☆-

وہ افراد جنہیں پیشاب کے قطرے آتے ہیں، گڑ اور تل کے لڈو بنا کر کھانے سے انھیں اس عارضے سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔

گلے کا علاج ☆-

گڑ میں پکے ہوئے چاول کھانے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اور آواز سریلی ہو جاتی ہے۔

ساجد بٹ صاحب



(آک) آکھ مدار :- (Caletropis Swallow Wost)

دیگر نام :-

آکون، عربی میں عشر، فارسی میں خرک، زہرناک، تلگیو، میں مندرامو، سنسکرت میں مندار سندھی میں اک، تلنگی، حلپنڈے، مکاٹ۔ پھل۔ بنگالی میں آکندہ۔ گجراتی میں آکڈو

فیملی :- جانی گنٹیکا

ماہیت :-

آکھ کا پودا ڈیڈھ گز سے دو گز تک بلند ہو جاتا ہے لیکن عموماً ایک یا نصف گز تک بلند دیکھا گیا ہے یہ شاخ در شاخ ہو کر بھی پھیلتا ہے لیکن زیادہ تر جڑ ہی سے شاخیں نکل کر ادھر پھیل جاتی ہے مدار کے جس حصہ کو توڑا جائے سفید گاڑھا دودھ ٹپکنا شروع ہو جاتا ہے اطراف میں جڑ کی نسبت زیادہ دودھ نکلتا ہے۔

پتے :-

برگد کے پتوں سے مشابہ لیکن ان کی مانند سبز نہیں ہوتے بلکہ سفید مائل ہوتے ہیں۔ تنوں اور شاخوں پر سفید روواں لگا رہتا ہے۔ پک جانے پر زرد رنگ کے ہو جاتے ہیں۔

پھول :-

کنوری نما گچھوں میں لگتے ہوتے ہیں۔ جو باہر سے سفید اور اندر سے سرخی مائل ہوتے ہیں۔ پھول کے عین درمیان لونگ کے سر کی مانند ایک شے ہوتی ہے۔ جس کو قرفل مدار یعنی آنکھ کی لونگ کہتے ہیں۔



پھل :-

اسکی شکل عموماً لمبوتری اور درمیان سے خم کھائی ہوتی ہے۔ خشک ہونے پر جب پھٹتا ہے تو اس کے اندر سے سنہبل کی مانند روئی نکلتی ہے۔ جو نہایت نرم و ملائم اور چکنی ہوتی ہے۔

تخم :-

چٹے، سیاہی مائل اور وزن میں ہلکے حجم میں دال ارہر کے برابر ہوتے ہیں۔ بعض آکھ کے پودوں پر ایک قسم کی رطوبت منجمد ہوتی ہے۔ اس کو صنغ عشر یا شکر العشر کہتے ہیں۔

دودھ :-

آکھ کے ہر حصے کو جس کو توڑا جائے تو اس سے مفید گاڑھا دودھ نکلتا ہے جو زہریلا ہوتا ہے۔

نوٹ :-

اس پودے کا ہر جز بطور دواء کام آتا ہے۔

آکھ کی اقسام :-

- 1۔ جسکی ماہیت اوپر بیان کی جا چکی ہے یہ بطور دواء استعمال ہوتی ہے۔
- 2۔ پھول مطلقاً سفید ہوتا ہے اور اسکا درخت پہلی قسم سے بڑا ہوتا ہے۔
- 3۔ اس قسم کا آکھ مزکورہ اقسام سے چھوٹا ہوتا ہے۔ اور پھول پستی مائل بہ مفید ہوتا ہے۔



مقام پیدائش:-

پاکستان۔ ہندوستان۔ سری لنکا۔ افغانستان، ایران، اور افریقہ ہیں۔ پاکستان کی بنجر زمینوں اور ریگستان میں پایا جاتا ہے۔ موسم گرما میں بکثرت ہوتا ہے۔

ذائقہ:-

تلخ تیزی مائل

مزاج:-

پھول، جڑ، پتے، اور شاخیں تیسرے درجے میں گرم خشک آکھ کا دودھ چوتھے میں گرم اور خشک ہے۔

آک مدار: حصہ دوم

افعال:-

تازہ پتے مسکن درد اور سردی کے اور ام تحلیل کرتے ہیں۔ قاطع۔ اکال، برگ خشک کا ذرور جالی، اکال، مقوی، منفی، بلغم، مقطع، پتوں کا پانی محمر، اکال، قاطع

پوست بیخ مدار۔

معتدل، مقوی، قاطع، و مخرج۔ بلغم، مغشی، مقوی۔ مسج، معدہ، آمعاه، قاتل، کرم، شکم،

دودھ مدار۔



لا زع، محلق، جاذب، سم، حیوانات، اکال، مقرح، مسہل، قوی، مقئی، معلس، قاطع، بلغم، صمغ، استعمال:-

آکھ کا دودھ اکال مقرح ہونے کی وجہ سے داد، گنج، اور بوا سیری مسوں پر لگانے ان کو جلد دور کر دیتا ہے۔ خفیف طور پر طلاء کرنے سے وجع المفاصل کے لئے بھی مفید ہے۔ کیونکہ آبلہ انگیر اور مقرح ہونیک کی وجہ سے بھی مفاصل کے فاسد مواد کو خارج کرتا ہے۔ قاطع بلغم، مقئی اور مسہل قوی ہونے کی سبب امراض بلغمی خصوصاً ضیق النفس، دمہ کھانسی استعمال کرایا جاتا ہے۔

آکھ کا دودھ اکال مقرح ہونے کی وجہ سے داد، گنج، اور بوا سیری مسوں پر لگانے ان کو جلد دور کر دیتا ہے۔ خفیف طور پر طلاء کرنے سے وجع المفاصل کے لئے بھی مفید ہے۔ کیونکہ آبلہ انگیر اور مقرح ہونیک کی وجہ سے بھی مفاصل کے فاسد مواد کو خارج کرتا ہے۔ قاطع بلغم، مقئی اور مسہل قوی ہونے کی سبب امراض بلغمی خصوصاً ضیق النفس، دمہ کھانسی استعمال کرایا جاتا ہے۔

نوٹ۔

روئی کو بطور آکھ میں دودھ میں بھگو کر فرزجہ استعمال سے اسقاط حمل کرتا ہے۔ چونکہ یہ نہایت تیز ہے اور اس دوسری تکلیفوں کو بھی خطرہ ہے۔ لہذا احتیاط کریں۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر مسحج ہونے کی وجہ سے معدہ اور انتوں میں خراش شدید پیدا ہو سکتی ہے۔ بھڑ، سانپ، بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے ان کے زہر کو تسکین بخشتا ہے۔



آکھ کے تازہ پتوں کا استعمال:-

مسکن الم اور محلل ہونے کی وجہ سے وجع المفاصل اور دیگر اورام پر گرم کر کے باندھے جاتے ہیں اور ان کو نیم گرم کر کے ان کو ہاتھوں سے مل کر ان کا پانی نکال کر کان میں ڈالنے سے درد کو تسکین بخشتا ہے۔

یہ پانی قاطع ہونے کی وجہ سے روغن کنجد کے ہمراہ پکا کر استعمال کرنے سے بہرے پن کو فائدہ دیتا ہے۔

خشک پتوں کا سفوف جالی، اکال، اور محفف ہونے کی وجہ سے قروح ساعیہ، خبیثہ اور آکله میں ذرور استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زخم کو صاف کرتا ہے اور خراب گوشت کو دور کر کے نیا گوشت پیدا کرتا ہے اور ان کو جلد خشک کر دیتا ہے۔ مقطع اور منفث ہونے کی وجہ سے پتوں کو مناسب ادویہ کے ہمراہ خاکستر بنا کر دمہ کھانسی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ نیز خاکستر کئے بغیر کھلانے سے قے لا کر بھی ضیق النفس کو فائدہ کرتا ہے۔ پھول و پتوں کو نمک لگا کر ایک مٹی کے برتن میں گل حکمت کر کے دس سیراپلوں کی آنچ دیں اور پھر باریک پیس کر یہ راکھ کھانسی، دمہ، درد شکم، آنتوں کے درد استسقاء کے لئے اکسیر محلل اور مسکن کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

گل راکھ۔ مقوی معدہ ہے قاطع بلغم ہونے کی وجہ معدہ کی ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ محلل اور مسکن ہونے کی وجہ بعض ادویہ کے ہمراہ روغن تیار کیا جاتا ہے جو مالش کرنے سے وجع المفاصل اور درد کمر وغیرہ کو شفا دیتا ہے۔
پوست بیخ آکھ۔

معتدل اور قاطع ہونے کی وجہ سے مفاصل آتشک کے درجہ دوم اور ابتدائی جزام میں مفید ہے۔ چونکہ یہ قاطع مغشی اور مقفی ہے لہذا اس کو ہیضہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ فاسد مواد کو قطع کر کے ان کو بزریعہ قے خارج کرتا



ہے۔ جڑ کو بطور جو شانہ استعمال کیا جاتا ہے، تپ لرزہ کے لئے بھی نافع ہے معرق ہونے کی وجہ سے مرض آتشک پر بخوراً مستعمل ہے۔

نوٹ۔

اپی کاک کا ٹنگرا یلو پیتھی میں آج بھی قے لانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جبکہ ہو میو پیتھی اپی کاک متلی اور قے کو ٹھیک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

آک کا گوند:- ملین طبع و منفث

آک کی روئی:- زخموں سے خون بہنے کے لئے مفید ہے۔

مدار کا نمک بنانے کی ترکیب:-

پودے کو جڑ سمیت اکھیر کر رکھ بنا لیں اور اس کو پانی میں گھول کر گھنٹہ کے وقفے سے ہلاتے رہیں۔ بعد پانی نتھار کر لوہے کی کڑا ہی میں اس قدر پکائیں کہ تمام پانی جل کر نمک رہ جائے تو یہ نمک ایک رتی پان میں رکھ کر استعمال کریں۔ یہ نمک قاطع اور منفث بلغم ہونے کی وجہ سے کھانسی اور ضیق النفس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مسحج ہونے کی وجہ سے زیادہ مقدار میں استعمال سے آنتیں وغیرہ چھل جاتی ہیں یہی وجہ ہے کہ پہلے زمانے میں لڑکیوں اور جانوروں کو ہلاک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کا دودھ پانچ چھ ملی لیٹر استعمال کرنے سے ہلاکت واقع ہو جاتی تھی۔ استعمال کرنے کے بعد منہ سے جھاگ آنے لگتی تھی اور بعد میں مریض ہلاک ہو جاتا تھا۔



مسموم کا علاج۔ اسٹاک ٹیوب سے دھو کر بعد میں اسپنغول مسلم ہمراہ پانی یا دودھ کیساتھ دیں یا گھی اور دودھ کو بار بار دیتے ہیں اور اس کی سمیت زائل کرنے کے لئے گوکھرو کا شیرہ نکال کر فوراً پلائیں

نفع خاص:- مقوی معدہ، نافع، ہیضہ، اور اکال، مضر مفرح جلد و غشا مخاطی، مصلح گھی، دودھ، چکنی چیزیں اور قے کرنا۔ شیرہ گوکھرو۔ بدل تقریح میں اس کا بدل جمال گوٹہ ہے۔

مقدار خوراک:-

سفوف چھال مقدار دورتی سے تین رتی، خشک پتے دورتی سے ایک ماشہ۔ پھول دورتی چار رتی بطور جو شانہ چار ماشہ دودھ چار بوند سے ایک ماشہ، گوند ایک ایک ماشہ تک،

آک مدار: حصہ سوم

مشہور مرکبات:-

حب گل آکھ، حب عشر، روغن گل آکھ، اس کے دودھ میں تیار کشتہ بارہ سنگھانخاروں اور نمونیہ کے علاوہ سینے کے ورد میں مستعمل ہے۔ اسکے علاوہ بہت سے کشتہ جات آکھ کی مختلف چیزوں میں تیار کیے جاتے ہیں۔

کیمیائی اجزاء:-

مدار کے سب اجزاء میں ایک کڑوا ذرا اور ال جیسا جز ہے۔ نیز دواء اور جزو خصوصاً جڑ کے چھلکے مدار یلین اور مدار فلے ول پائی جاتی ہیں۔



مدار یلین آک کا ایک دانہ دار موثر ست ہے۔ لاس کو مدارین بھی کہتے ہیں۔ یہ الکو حل میں حل ہو سکتا ہے لیکن تیل میں حل نہیں ہو سکتا اور عجیب یہ کہ گرمی سے جمتا اور سردی سے پگھلتا ہے۔ یہ پرانے آکھ سے زیادہ نکلتا ہے نوٹ:- مدار کی دھونی مچھروں کو بھگادیتی ہے۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

عبدالغنی

بھلانواں/بلادر :- (Semicarpus Anacardium)

دیگر نام:-

عربی میں حب الفہم یا حب القلب، فارسی میں بلادر ہندی میں بھلانواں، بنگلہ دیش میں بھیلایا بھیلوا، مرہٹی میں بیلبا، گجراتی میں بھلاماں۔ سنسکرت میں بھلاتک انگریزی میں مارکنگ نٹ ٹیری اور رومی میں انقر دیا کہتے ہیں۔

ماہیت:-

اس کا درخت عموماً بیس سے چالیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اور خوبصورت بھی ہوتا ہے۔ اس کے تنے کو گولائی چار سے چھ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس درخت کی چھال کارنگ سیاہی مائل نیلگوں دھوئیں کے رنگ کی طرح ہوتا ہے۔ اس کی لکڑی سفید سرخی مائل یا سرخ ہوتی ہے۔ چھال ایک انچ کے قریب موٹی ہوتی ہے۔ انکے اوپر کی طرف بہت سی رگیں عموماً بیس سے تیس دائیں بائیں انچ لمبے ہوتے ہیں۔ جن کے درمیانی سرے آپس میں ملے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتوں کی زیریں سطح پر روئیں ہوتے ہیں۔ رگیں زرد سے رنگ کی طرح ہوتی ہیں۔



پھول:- پھول دو تین انچ لمبے اور سبزی مائل زرد ہوتے ہیں۔ نر اور مادہ پھولوں میں کچھ فرق ہوتا ہے۔ پھل ایک انچ لمبا اور گولائی لئے ہوئے پون انچ چوڑا ہوتا ہے۔ اس کا پھل پکنے پر میٹھا ہوتا ہے۔ پھل پرند کے دل کی شکل اور رنگ کا ہوتا ہے۔

مقام پیدائش:-

بر صغیر کے اکثر علاقوں میں بھلاوے کے درخت پائے جاتے ہیں۔ پاکستان میں یہ ستلج سے سکم جبکہ ہندوستان میں کوہ ہمالیہ کے دامن میں تین سے چار ہزار فٹ بلندی پر ہماچل، یوپی، ڈیرہ دون سے آسام بیار سے ہزاری باغ، بنگال اور مدھیہ پردیس میں پائے جاتے ہیں۔

مزاج:-

غسل بلادر، گرم خشک درجہ چہارم، مغز بلا اور گرم درجہ دوم خشک درجہ اول۔

افعال:-

مقروح، متورم مسخن کا سرریاح، مقوی اعصاب، مقوی ذہن و حافظہ محفف بواسیر، جاذب سم الفار۔

مغز بلا در کے افعال:-

مقوی باہ، دافع امراض بلغمی۔



استعمال:-

بلاور اور غسل بلاور کو مدبر کر کے اندرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مقوی ذہن و حافظہ اور مقوی اعصاب ہونے کی وجہ سے اصلاح کے بعد بہت سی معجون میں شامل کرنے کے بعد امراض بلغمیہ، امراگ عصبانیہ و دماغ کو تقویت دینے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ مقوی باہ ہونے کی وجہ سے کاجو کی طرح اس کی گرمی کو کھایا جاتا ہے۔ جس سے تقویت باہ حاصل ہوتی ہے۔ بواسیری مسے اس کی دھونی سے خشک ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس سے بدن میں خارش اور ورم ہونے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے آج کل اس کیدھونی استعمال نہیں کی جاتی۔ بھلاؤں کاروغن دودھ کے ہمراہ بلغمی کھانسی کیلئے مفید ہے۔ مقررہ ہونے کی وجہ سے جلدی داغ دھبے مثلاً برص اور دیگر امراض میں استعمال کرتے ہیں۔

مقام مار گزیدہ پر پچھنے لگا کر غسل بلاور لگانے سے اس کا ذہر اندر جذب ہونے سے رک جاتا ہے۔ مگر بغیر اصلاح کے اس کو ہر گز استعمال نہ کریں۔

زمین میں بلاور کی کھاد ڈال کر اس میں میتھی بودیتے ہیں۔ اور میتھی کا ساگ موسم سرما میں گوشت کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ اس طرح طاقت اور جوانی لوٹ آتی ہے۔

غسل بلاور مقررہ ہونے کی وجہ سے مکھن یا گھی میں ملا کر مسے داد برص ثامیل قوبا اور دیگر امراض جلد پر یہ طلاء استعمال کرتے ہیں۔

غسل بلاور + چونے کا پانی پکٹروں پر پکا نشان لگانے کے کام لاتے ہیں۔



احتیاط اور علاج:-

اگر بھلاوے کا روغن یا معجون استعمال کرتے وقت خارش چھپا کی یا کوئی اندرونی یا بیرونی تکلیف محسوس ہو تو دواء استعمال بند کر دیں اور اگر بدن پر آبلے وغیرہ ہوں تو ان پر نار جیل کا تیل لگائیں۔

اس کے درخت کے نیچے سونے زیادہ بیٹھنے اور پھولوں کے پراگ کھانے اور بھلاوے کو شدھ کرتے وقت اس کا دھواں لگنے سے بدن پر سوجن و خارش ہو جائے تو بھلاوے کا تریاق گائے کا گو بر ہے۔ اس کو مل کر ایک گھنٹہ بیٹھ کر نہالیں تو آرام آ جائے گا۔

نفع خاص:- بلغمی اور سرد امراض میں۔

مضر:- مفرح، مورث جنون، سوجن، جلن، خارش پیدا کرتا ہے۔

مصلح:- روغن نار جیل اور گائے کا گو بر۔

بدل:- بلسان۔

مقدار خوراک:- مغز ایک ماشہ عسل یا بلادر چار رتی۔

مرکب:- انقرد یا صغیر اور کبیر، معجون بلادر، طلائے خاص۔

(الطب والکیمیاء گروپ کے لئے آن لائن ویب سے اقتباس)

عبدالغنی صاحب



آلو کری۔

دیگر نام۔ ہندی میں جل دھنیہ پنجابی میں کوڑ گندل۔
ماہیت۔

اس کا پودا نصف گز تک بلند ہوتا ہے۔ پتے دھنیے کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ مگر ان سے بڑے جبکہ ڈنڈی اور شاخیں اندر سے کھوکھلی ہوتی ہیں۔ پھل لمبے لمبے جو تھمنوں کا مجموعہ ہوتے ہیں اور پھول زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ پھل خشک ہو کر مرچ سرخ کے بیجوں کی طرح زرد ہو جاتے ہیں۔
مقام پیدائش:-

عموماًندیوں اور دریاؤں کے کنارے موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔
مزاج:- گرم خشک بدرجہ سوم۔
افعال واستعمال۔

منقظ ہے۔ اس کا پتا مجلوق کے عضو پر باندھتے ہیں آبلہ ہو کر فاسد مواد نکل جاتا ہے۔ جس سے عضو کو تحریک و تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ داد برص خدر اور وجع المفاصل کے لئے بھی اس کو بطور منقظ استعمال کرتے ہیں طاعون میں گلٹی پر اس کے پتوں کی ٹکیہ باندھتے ہیں جس سے گلٹی کا زور کم ہو جاتا ہے۔ کوڑ گندل کے پتوں کو کچل کر لاہور ناسور پر دو تین دفعہ باندھنے سے پھوڑا جڑ سے ختم ہو جاتا ہے۔



اس کی گند لوں کا چار رائی اور مرچ ڈال کر در در تح کیلئے بنایا اور استعمال کیا جاتا ہے۔

ہومیوڈاکٹر و حکیم محمد سہیل لغاری صاحب



مامیرا ”مامیراں“ ممیرا - Coptis Teeta

دیگر نام۔

اردو میں ممیرا سندھی میں ممیرو آسام میں مٹھی ٹیٹا انگریزی میں کوپٹس ٹیٹا اور لاطینی میں کوپٹس ٹیٹا ڈال اور عام طور پر ممیری یا پیارا نگا اور مامیرا چینی کہتے ہیں۔

ماہیت۔

ایک بوٹی کی ہلدی کی مانند گرہ دار اور ٹیڑھی جڑ ہے۔ اس کا پتا گہرے شگافوں کے ذریعے تین حصوں میں پھٹا ہوا ہوتا ہے۔ پتے چکنے بغیر رواں کے ہوتے ہیں اگر تین عدد شہتوت کے پتوں کو جوڑ کر رکھ دیا جائے تو ممیرا کا ایک



پتا بن جاتا ہے۔ پتا کا ہر حصہ بیضوی لمبوترانظر آتا ہے۔ ہر پتے کا کنارہ اندانے دار ہوتا ہے۔ اور پتوں کے ڈٹھل چھ سے بارہ انچ لمبے ہوتے ہیں۔

بوٹی سے ایک گندل نکلتی ہے۔ جس پر تین تین سفید رنگ کے ڈنڈے دار پھول لگتے ہیں ہر ایک پھول کی ڈنڈی پر دو ننھے ننھے پتے سے نکلتے ہیں۔ کاسہ گل میں پانچ چھ لمبوترے نوک دار آدھی انچ لمبی پتیاں ہوتی ہیں۔ ہر کلی لمبی پتلی اور فیتہ نما ہوتی ہے۔ اس کی جڑ گا جرمولی کی طرح زمین میں سیدھی نہیں ہوتی بلکہ پہلو کے بل ملتی ہے۔ یہی اصل ممیرا کا پودا ہے۔ جڑ کا رنگ باہر سے سفید زرد مائل بہ سیاہی اندر سے ہلکی جیسی زرد اور ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ یہی بطور دواء استعمال ہوتی ہے۔

ممیرا کے بارے میں جتنی بھی کہانیاں ہیں وہ سب مبالغہ آمیز ہیں۔
مقام پیدائش۔

کابل سے آسام تک ہمالیہ کی پانچ ہزار فٹ بلندی خصوصاً مٹھی پہاڑ ”آسام“ میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ چین میں بکثرت ہوتی ہے۔ جبکہ تبت پر کم کم پیدا ہوتی ہے۔ چین میں پیدا ہونے والی ما میراں بہترین قسم ہے۔
مزاج۔ گرم خشک درجہ سوم۔

افعال۔ بیرونی طور پر جالی مقوی بصر۔

اندرونی طور پر دافع بخار کا سرریاح مدربول۔



استعمال بیرونی۔

جالی ہونے کے باعث ممیرا کو تنہا مناسب ادویہ کے ہمراہ کھل کر کے امراض چشم مثلاً ضعف بصر، جالا پھولا اور ناخونہ وغیرہ میں مستعمل ہے۔ جالی ہونے کی وجہ سے ممیرا کو شہد اور سرکہ کے ہمراہ پیس کر برص، بہق، جرب اور جلد کے داغ دھبوں کو صاف کرنے کیلئے طلاء کرتے ہیں۔

استعمال اندرونی۔

حمی اجامیہ میں اس کے پتے مریض کو کھلاتے ہیں جس سے بخار دور ہو جاتا ہے۔ انیسوں کے ہمراہ پیس کر مدربول ہونے کی وجہ سے یرقان سدی میں پلاتے ہیں اور مناسب ادویہ کے ہمراہ سوزاک میں کھلاتے ہیں یہ کا سرریاح بھی ہے۔

نفع خاص۔ امراض چشم۔

مضر۔ گردوں کے امراض میں۔

مصلح۔ شہد خالص۔

بدل۔ مرکبی ہلدی۔

مقدار خوراک۔ ایک سے دو گرام یا ماشہ۔

مشہور مرکب۔ سفوف مامیراں کحل الجواہر وغیرہ۔



کسیرو - Cyprus Taberosus

دیگر نام۔

مرہٹی میں کچرا بنگلہ میں کشیرو گجراتی میں کسیلاں اور انگریزی میں سائپرس ٹیپی روس کہتے ہیں۔

ماہیت۔

کسیرو کے پودے دریاؤں اور تالابوں میں پیدا ہوتے ہیں اس کی جڑ جاقفل کے برابر اور اس پر قدرے بالوں کی طرح ریشے لگے ہوتے ہیں اس کے اندر سے سفید اور شیریں مغز نکلتا ہے یہ دواء مستعمل ہے۔

مزاج۔

سرد تر۔۔۔ درجہ دوم۔

افعال۔

مبرد قابض مقوی قلب نافع ہیضہ۔

استعمال۔

مبرد ہونے کی وجہ سے پیاس کو تسکین دینے سوزش اعضاء خصوصاً معدہ و جگر کی سوزش کو دور کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ ضعف قلب اور خفقان حار کو زائل کرتا ہے۔ ہیضہ میں جب کہ قے واسہال کے ذریعے مواد فاسد خارج ہو چکا ہو تو اس کا شیرہ نکال کر مصری شیریں کرپلانا مفید ہے۔ اگر پانی کی بجائے عرق گلاب میں پیس کر



پلائیں تو زیادہ قوی اثر ہے حمیات صفراوی و دموی میں بطور تبرید استعمال کرتے ہیں۔ کسیر و کا بطور پھل اوپر کا چھلکا الگ کر کے کچا کھایا جاتا ہے مگر ابالنے سے یہ زیادہ میٹھا اور خستہ ہو جاتا ہے۔

نفع خاص۔

دافع خفقان۔

مضر۔

قدرے ثقیل و دیر ہضم۔

مصلح۔

شہد خالص و شکر سفید۔

بدل۔

تازہ کنول کٹہ۔

مقدار خوراک۔

سات ماشے سے ایک تولہ۔



دیمک - (White Ant)

دیگر نام۔

عربی اور اردو میں ارضہ سندھی میں اڈھی انگریزی میں وائٹ آئنٹ کہتے ہیں۔

ماہیت۔

مشہور چھوٹا سا کیڑا ہے۔ جس کا سر سفید ہوتا ہے۔ یہ کاغذ کپڑا اور لکڑی کو کھاتا ہے یہ کیڑے جو چیز کھاتے ہیں اسے مٹی بنا بنا کر نکالتے جاتے ہیں اور لکڑی کو اندر ہی اندر کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ مرطوب زمین میں پیدا ہوتے ہیں جو بیج بڑا کیڑا کھجور کے برابر ہوتا ہے وہ ملکہ دیمک ہے جسے عرف عام میں شاہ دیمک یعنی دیمک کا بادشاہ کہتے ہیں ملکہ دیمک دواؤں تک لمبی اور پتلہ انگلی برابر موٹی ہوتی ہے۔ اس کو زمین کھود کر نکالا جائے تو اس کا دھڑ سفید نرم اور پلپلا نظر آئے گا۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم۔

استعمال۔

بیل کے کوہان کی چربی میں ملا کر بوا سیری مسوں پر لگاتے ہیں۔ شاہ دیمک مقوی باہ معظم و مطول ذکر ہے۔ اس لئے اسے طلاؤں میں شامل کرتے ہیں۔

مقوی باہ معظم و مطول ذکر۔



سروالی - (French Marigold)

دیگر نام۔

عربی برطانتی، ہندی میں سریانی، سندھی میں سالارو، پنجابی میں سلارا، انگریزی میں فرنچ میری گولڈ۔

ماہیت۔

اس کا پودا برسات کے موسم جوار، باجرہ، اور گوار وغیرہ کے کھیتوں میں بہت پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نازک نازک پتوں کا ساگ بنا کر کھاتے ہیں۔ یہ لگ بھگ تین چار فٹ بلند پیدا ہوتا ہے اس کی شاخیں نرم چکنی اور کسی قدر سرخی مائل ہوتی ہیں۔ پتے قدرے صنوبری شکل کے مرچ کے پتوں سے ملتے جلتے لیکن اس سے بڑے ہوتے ہیں۔ جن کے کنارے سرخی مائل لیکن دوانچ صنوبری شکل نہایت خوبصورت سفید گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔ ہاتھ لگانے سے بہت نرم معلوم ہوتا ہے۔ اگر خشک پھول کو ہاتھ سے مسلا جائے تو خشکاش کے دانوں کی طرح چٹپے سیاہ اور نہایت چمکدار تخم نکلتے ہیں۔ یہی تخم زیادہ تر بطور دواً مستعمل ہیں۔

مقام پیدائش۔

پاکستان اور ہندوستان میں خریف کی فصل کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔

مزاج۔

سرد خشک بعض کے نزدیک سرد خشک درجہ اول۔

افعال۔ مغلظ منی قابض مقوی بدن، دافع صفراء،



استعمال۔

برگ سروالی کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں۔ غلبہ صفراء اور ذیابیطس میں مفید ہے۔ تخم سروالی قابض اور مغلظ منی ہونے کے باعث سیلان الرحم خونی بواسیر کثرت بول اور استخا صہ میں بکثرت مستعمل ہیں۔ اس کے ساتھ بطور غذا مونگ کی دال اور دھان کی کھیر کھلائی جاتی ہے۔ جریان منی میں مفید اور دیگر مغلظ ادویہ کے ہمراہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

تخم سروالی سوختہ تنہا سفوف کر کے کثرت حیض اور استخا صہ میں دہی کے ساتھ یا تنہا کھلانا مفید ہے۔

نفع خاص۔ جریان میں مفید۔

مضر۔ متلی پیدا کرتا ہے۔

مصلح۔ عناب یا شربت عناب۔

بدل۔ آب برگ چقدر۔

مقدار خوراک۔

تین سے پانچ گرام یا ماشے۔

محمد شفیق صاحب



اجوائن خراسانی - (Hyoseyamus)

دیگر نام۔

عربی میں بزرالبنج، بنگالی میں بوریاں خراسانی، سندھی میں جان خراسانی، سنسکرت میں مدرکاری، ہائوسائیمس نا گرہ لاطینی میں کہتے ہیں۔

فیملی۔ Solanaceae

ماہیت۔

اسکا پورا اجوائن کے پودے کی نسبت اونچا ہوتا ہے۔ اس کو باغوں میں خوبصورتی کے لئے بھی لگایا جاتا ہے۔ اس کا تنا گول، سیدھا اور تیز بو ہوتی ہے۔

پتے۔

پتے تنے میں سے سیدھے نکلتے ہیں۔ جو لمبائی میں لگ بھگ سات انچ سے نو دس انچ لمبے تقریباً پانچ پانچ انچ چوڑے جن کے کنارے کٹے ہوئے اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ جن پر کچھ روئیں سی بھی ہوتی ہیں۔

پھول۔

خوبصورت گچھوں میں سفید یا زردی مائل سبز کبھی کبھی سینگی رنگ کے ہوتے ہیں۔ جن کے اوپر دھاریاں ہوتی ہیں۔ ہر پھول میں پانچ پانچ کنگرے دار پنکھڑیاں آلو کے پھول کی طرح میں ہوتی ہیں۔



پھل۔

پھل کے اندر ڈوڈے کا قطر انچ اور اس کی شکل تمباکو کے پھل کی طرح دو خانے ہوتے ہیں۔ جس میں کالے یا بھورے رنگ کے تخم بھرے ہوتے ہیں۔

یہ تخم دونوں طرف سے چپٹے اور باریک ہوتے ہیں۔ یہی بطور دواء استعمال کئے جاتے ہیں۔
مقام پیدائش۔

خراسان (ایران) مغربی پنجاب، سندھ، بلوچستان کماؤں، کشمیر، نیپال، بھوٹان، شملہ میں آٹھ ہزار سے نو ہزار تک فٹ کی بلندی پر پیدا ہوتا ہے۔

نوٹ۔

اجوائن خراسانی کے پتے برٹش مارمو کوپیا میں شامل ہیں۔

اقسام۔ پھولوں کی رنگ کے لحاظ سے چار اقسام کی اجوائن خراسانی ہے۔

1۔ سفید۔

2۔ سرخ۔

3۔ سیاہ۔

4۔ زرد۔



ذائقہ۔ تلخ اور بوتیز ہوتی ہے۔

مزاج۔ سرد و خشک درجہ سوم۔

افعال۔ مسکن، مخدر، منوم، حابس، رادع مواد۔

استعمال۔

مسکن و مخدر ہونے کی وجہ سے بلغمی کھانسی، وجع المفاصل۔ عرق النساء، نقرس، دانت و کان کا درد اور ہر قسم کے دردوں میں اندرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ آگ پر ڈال کر بخور کرنے سے درد و دندان جبکہ روغن کنجد میں پکا کر کان میں ڈالنے سے درد گوش کو فائدہ ہوتا ہے۔ منوم ہونے کی وجہ سے جنون ہڈیان اور بے خوابی میں مفید ہے۔ حابس ہونے کی وجہ سے ہر عضو کے جریان خون کو روکتی ہے۔ اور آنکھ کی طرف سیلان و طوبت اور نزلات کو روکتی ہے۔ رادع ہونے کی باعث اور ام کی ابتدا میں مفید ہے۔

منہ میں خون آنے کو خشک خاص کے ہمراہ مفید ہے۔ قابض ہے خون حیض کو بند کرتی ہے۔ جو شاندے کی کلی درد کے لئے مفید ہے۔

اجوائن خراسانی سہمی اور تیسرے درجے کی دواء ہے۔ اس لئے عرصہ دراز تک یا کثیر مقدار میں استعمال کرنے سے صدر، دوار، خناق، سبات، اختلاط عقل، جنون، ہڈیان، ثقل گوش اعضاء کا استرخاء بدن کا ٹھنڈا اور اس کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ مریض گفتگو کرنے پر قادر نہیں ہوتا ہے اور اگر جلد علاج نہ کیا جائے تو موت واقع ہو



سکتی ہے۔ اجوائن خراسانی اگر زیادہ مقدار میں کھالی جائے تو فوری طور پر اجوائن خراسانی اگر زیادہ مقدار میں کھا لی جائے تو فوری طور پر معدہ کو انبوہ معدی سے اچھی طرح دھوئیں یا قے کرائیں۔ گھی اور دودھ بار بار پلائیں۔
نفع خاص۔ بلغمی یا تشنجی کھانسی۔

مضر۔ دماغ کیلئے۔

مصلح۔ گھی، دودھ، شہد۔

بدل۔ فیون اور خشخاش۔

کیمیائی اجزاء۔ ہائیوسین، سکوپولین، ایڑوٹین، یہ تین الکائیڈ اور ایک سمی روغن پایا جاتا ہے۔
مقدار خوراک۔ چار سے چھ رتی یعنی دو سو پچاس سے پانچ سو ملی گرام تک۔
مشہور مرکبات۔ معجون پر شعشا، سفوف سیکران، معجون مقوی و ممسک۔

محمد شفیق صاحب





اجوائن دیسی (نانخواہ) - (omum seeds)

فیملی۔ Carumcopticum

دیگر نام۔

عربی میں کمون ملوکی، فارسی میں نانخواہ، بنگالی میں بویان اجوڈن، سندھی میں جان، کشمیری میں جاونڈ، تامل میں او مم۔

ماہیت۔

اس کا پودا پاکستان و ہندوستان میں بویا جاتا ہے۔ جس کی اونچائی لگ بھگ ڈیڑھ فٹ سے تین فٹ ہوتی ہے۔ سوئے کے پودے کی طرح...

پتے۔

پتے چھوٹے چھوٹے بالیوں یا دھینے کے پتوں کی طرح کے ہوتے ہیں۔ تخم و پھول سوئے یا بادیان کے چھتر کی طرح سفید چھتری دار پھول لگتے ہیں۔ بعد میں اسی طرح دانے لگ جاتے ہیں۔ ان کو عموماً میں کاٹا جاتا ہے۔ اس کے ہر چیز سے تیز بو آتی ہے اگر اس کے تخمنوں کو حفاظت سے رکھا جائے تو اس کی قوت تین سے چار سال تک قائم رہتی ہے۔

مقام پیدائش۔ پاکستان، ہندوستان اور یوپی کی اجوائن باریک اور سبز ہوتی ہے۔ جیسا کہ پاکستان میں مگر بمبئی کی اجوائن موٹی ہوتی ہے جو تیل یا ست کے لحاظ سے بہتر ہے۔



مزاج۔ گرم و خشک درجہ سوم،

افعال۔

کاسرریح، ہاضم، مشتی، محلل، محفف، مدر، مفتوح سدود، جالی، دافع لعفن و تشنج، قاتل و مخرج، کرم شکم خصوصاً حب القرح، تریاق سموم،

استعمال۔

کاسرریح، ہاضم، مشتی، محلل، محفف، مدر، مفتوح سدود، جالی، دافع، لعفن و تشنج، قاتل و مخرج الفواد میں مفید ہے۔ مسخن، محلل اور مفتوح سدود ہونے کی وجہ سے پرانے بخاروں میں بکثرت مستعمل ہے۔ چنانچہ، اٹھ پہری اجوائن کے نام سے اس کا نقوع آٹھ پہر میں تیار کر کے پرانے بخار کے مریضوں کو پلاتے ہیں سرد مزاجوں کے معدہ اور جگر کی تسخین کرتی اور صلابت جگر و طحال کو ختم کرتی ہے۔

جالی ہونے کی وجہ سے امراض جلد میں مستعمل ہے۔ بہق، برص، بثور لبنہ اور زہریلا خون کے بلڈ پریشر کم ہو تو اس کو بڑھاتی ہے۔

محفف اور مفتوح ہونے کے سبب سے امراض تشنجی اور کالی کھانسی وغیرہ میں مستعمل ہے۔ اجوائن غلیظ اخلاط کو رقیق کرتی ہے۔ اور سدود کو دور کرتی ہے۔ تریاق سموم ہونے کی وجہ گزیدگی عقرب، زنبور کے لئے ماوف مقام پر طلاء کرنے سے فائدہ کرتا ہے۔ مضریات ایون کو دور کرتی ہے۔ دافع لعفن ہونے کی وجہ سے وبائی امراض میں مستعمل ہے۔



فعل خصوصی۔

بعض بچوں کی ناف ابھرتی ہے۔ اجوائن کپڑ چھان کر کے انڈے کی سفیدی میں ملا کر طلاء کریں۔ ایک دو ماہ میں آرام ہو جائے گا۔

نفع خاص۔ مجفف رطوبات معدہ کا سریاح۔ مضر۔ مصدع، مقال منی و لبن، بدل۔ کلونجی۔

مقدار خوراک۔ تین سے پانچ ماشے (گرام) تک۔

کیمیائی جز۔ ایک والا تیل جس میں تیس سے چھتیس فیصد تھائی مول اجوائن پایا جاتا ہے۔

ست اجوائن۔ (Thaimol)

اجوائن سے ایک جوہر نکالا جاتا ہے۔ جو کہ ست اجوائن کے نام سے مشہور ہے۔ بہاہت مفیدہ و سرلیع اثر ہے۔ اس کے اندر اجوائن کے تمام افعال زیادہ قوت کے ساتھ پائے جاتے ہیں۔ یہ جوہر دیدان شکم کے قتل و اخراج کے موثر صفت رکھتا ہے اور بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔

نیز یہ تمام افعال میں اجوائن کی بہ نسبت تیز اثر رکھتا ہے۔ ایک سو پینتیس ملی گرام کی مقدار میں پانی میں حل کر کے باکیسپول میں بند کر کے استعمال کریں
تو مذکورہ عواضات میں تیز اور جلد اثر کرتا ہے۔



نسخہ باہ خاص۔

عرق لیموں میں اس طرح ترکیب کریں کہ عرق اس کے اوپر رہے۔ سات مرتبہ ترکیب کے خشک کریں تو ضعف باہ کے مایوس مریضوں کیلئے نہایت مفید اور مجرب ہے۔

مشہور مرکبات۔

معجون نانخواہ، عرق عجیب، عرق اجوائن سفوف جوہر ہاضم کا مشہور ہاضم ہے۔

محمد شفیق صاحب





روغن بلسان - (Balsam Of Mecca)

ماہیت۔

مشہور عام بلسان ہے درخت میں شگاف دینے سے نکلتا ہے جو کہ خوشبودار اور زرد سرخی مائل جس کا رنگ بد مزہ ہوتا ہے۔ پہلے یہ درخت پہاڑوں میں پایا جاتا تھا اب اس کے پودے مقامی لوگوں نے گھروں میں لگا رکھے ہیں

مزاج۔

گرم خشک بدرجہ دوم۔

افعال۔

مقوی دماغ و اعصاب، محلل منفث بلغم، مقوی باہ منقی و مخفف جراحات۔

استعمال۔

بلسان کا پودا سعودی عرب کا ایک مشہور پودا ہے۔ اور اس کی مسواکیں بہت زیادہ اچھی مانی جاتی ہیں اور یہاں کے مقامی لوگ بلسان کی مسواکیں فروخت کر کے خاطر خواہ آمدنی کماتے ہیں۔ مدینہ منورہ کے قریب جہاں جنگ بدر ہوئی تھی بدر کے مقام پر وہاں کا روغن بلسان بہت مشہور اور قیمتی ہے جو خاصا روغن بلسان مہنگا فروخت ہوتا ہے۔ اگر اس کی شاخیں کاٹ کر رکھی جاسکتی ہیں وقت ضرورت دودھ میں گرم کر کے استعمال میں لائی جاسکتی ہیں جو کہ جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے۔



روغن بلسان کو سرد بلغمی امراض مثلاً آفاق لحوہ کزاز اور صرع وغیرہ بھی استعمال کرتے ہیں۔ دمہ کھانسی اور پھیپھڑے کے زخموں کو اچھا کرنے کیلئے بھی دیتے ہیں۔ لیکن آج کل اسکو سوزاک میں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ مقوی معدہ و جگر دماغ و محلل ورم بارد و اعصاب اور نافع استرخاھے۔

نفع خاص۔ سوزاک کیلئے۔

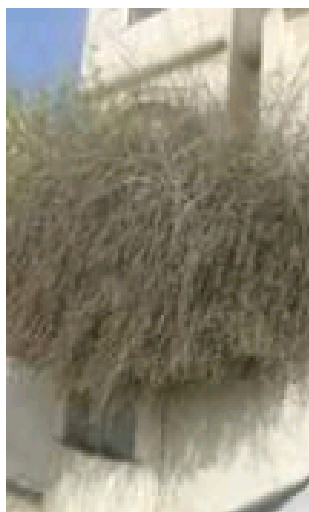
مضر۔ حاملہ کیلئے۔

مصلح۔ روغن کدو۔

بدل۔ روغن صندل۔

مقدار خوراک۔ ایک ماشہ سے دو ماشہ تک۔

ساجد بٹ صاحب





زعفران / کیسر Rocus Sativus / - سیفران :- (Saffron)

حصہ اول

زعفران لاطینی میں Rocus Sativus ہندی میں کیسر عربی میں زعفران بنگالی میں جعفران اور انگریزی میں سیفران۔

ماہیت :-

کیسر کا پودا پیاز کی مانند ڈیڈھ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ جس کی جڑ نیچے پیاز جیسی ایک گانٹھ نکلتی ہے پتے گہرے سبز پیاز کی طرح لمبے گھنے اور ان کا رخ زمین کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ جڑ کے پاس کے پتوں کے کنارے باہر کی طرف مڑے ہوئے ہوتے ہیں ستمبر اور اکتوبر میں پھل لگتے ہیں جو کہ بیگنی رنگ کے گچھوں میں دو سے تین ایک ساتھ بڑے خوبصورت معلوم ہوتے ہیں اس کی پنکھڑیاں چھ حصوں میں تقسیم ہوتی ہے اور اس میں کیسر کی تین تریاں نکلتی ہیں جو مادہ کیسر سے حاصل ہوتا ہے۔ پھول نیم شگفتہ حالت اتار لئے جائیں۔ اس حالت میں پنکھڑیاں تقریباً لپٹی ہوئی ہوتی ہے۔ لیکن سورج نکلنے پر پردہ کھل کر چھٹی ہو جاتی ہیں۔ یہ نیم واپنکھڑیاں اتارتے ہی ان چھلنیوں میں ڈال دی جاتی ہیں جن کے نیچے نہایت مدھم آنچ ہوتی ہے۔ اور اس طرح یہ نرم آنچ پر خشک ہو کر وہ شکل اختیار کر لیتی ہیں جس کو ہم بازار سے خریدتے ہیں۔



مقام پیدائش:-

یہ کشمیر میں پام دکشن میں عموماً 4300 ہزار فٹ کی بلندی پر اور کوئٹہ کے گرد و نواح میں اس کے علاوہ اٹلی سپیس فرانس ایران پرنگال ترکی اور چین وغیرہ میں ہوتا ہے۔

مزاج:- گرم درجہ دوم۔۔ خشک دوجہ اول۔

افعال:-

مدر بول و حیض محلل، جالی، مقوی قلب و دماغ اور جگر مقوی بدن محرک باہ۔

استعمال بیرونی:-

زعفران کو بعض اورام خصوصاً ورم جگر ورم رحم کو تحلیل کرنے یا بعض ادویہ کی اصلاح کی غرض سے شامل کر کے ضاد کرتے ہیں ضعف بصر میں تنہا یا دوسرا ادویہ کے ہمراہ کھل کر کے آنکھوں میں ڈالتے ہیں مدر بول ہونے کی وجہ سے اس کا ریشہ ا حلیل یعنی پیشاب کی نالی میں رکھنے سے پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔ ادر حیض کے لئے بھی فرزجہ کرتے ہیں۔

استعمال اندرونی:-

دل و دماغ کو تفریح و تقویت دینے کے لئے مختلف طریقوں سے بکثرت استعمال کرتے ہیں ضعف باہ کے لئے مرکبات میں شامل کر کے کھلاتے ہیں اور ادر حیض کیلئے کھلاتے ہیں فرحت بخشی حواس اور دل و دماغ کو قوت دیتی ہے اس کا سو گھنا سر سام کو مفید ہے۔ رخسار کے رنگ کو صاف کرتی ہے۔ بچہ آسانی سے پیدا ہونے کیلئے



ایک گرام تک کھلاتے ہیں ایک یا ڈیڑھ گرام یا زعفران پچاس ملی لیٹر شیر گاؤ حل کر کے کپڑے میں چھان کر پلانے سے حیض بلا تکلیف کھل کر آتا ہے۔ پنجرے والے پالتو پرندوں کو اکثر بیماری میں زعفران کے چند ریشے پانی میں ڈال کر پلاتے ہیں۔

زعفران: حصہ دوم

زعفران میں وٹامن اے، وٹامن سی، پوٹاشیم، میگنیشیم، فاسفورس، سلینیم اور زنک پایا جاتا ہے۔ زعفران کے پودے وادی کشمیر میں لگائے جاتے ہیں۔ اس پر نہایت خوبصورت پھول اگتے ہیں جن کو توڑ کر زعفران حاصل کیا جاتا ہے، زیادہ تر لوگ اس کو کاروبار کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

اس کا پودہ پختا لیس سینٹی میٹر ہوتا ہے اور یہ پیاز سے ملتا جلتا ہے۔ زعفران کی کاشت اونچے اونچے ٹیلوں پر کی جاتی ہے تاکہ وہاں پانی کا ٹھہراؤ نہ ہو۔ زعفران کا استعمال ہر بل ادویات میں کیا جاتا ہے اور اس سے تیار شدہ ادویات نہایت قیمتی ہوتی ہیں کیونکہ یہ بیش قیمت بوٹی ہے۔ زعفران نہ صرف کشمیر بلکہ مصر، ایران، سپین، شام اور اٹلی میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔

زعفران کے پودے میں پھولوں سے زعفران حاصل کیا جاتا ہے یہ چھوٹی چھوٹی کو نیل نما جو ریشے کی مانند مالٹا رنگ کی ہوتی ہیں۔ بعد میں ان کو نیلوں یا ریشوں کو خشک کر لیا جاتا ہے۔ بس زعفران تیار ہے۔

زعفران کی تیاری یا کاشت ان علاقوں میں کی جاتی ہے جہاں نہ زیادہ سردی پڑے اور نہ زیادہ گرمی پڑتی ہو۔ ہمارے کسان اس کو نہایت کم قیمت پر کاشت کر سکتے ہیں لیکن اس پودے کا خیال بہت زیادہ رکھنا پڑتا ہے۔



زعفران کو اگر کھانوں میں استعمال کیا جائے تو بہت لذیذ کھانے تیار ہوتے ہیں۔ بتایا جاتا ہے کہ پرانے زمانوں میں زعفران کو کپڑے رنگنے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا تھا۔ سب سے زیادہ اور کم قیمت میں صرف ایرانی زعفران ملتا ہے۔ اور یہ ایران میں ہی سب سے زیادہ مقدار میں کاشت بھی کیا جاتا ہے۔ ایک سو پچاس پتیوں سے صرف ایک گرام زعفران حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کی فصل کو کم پانی دیا جاتا ہے صرف سال میں دو دفعہ ہی پانی دیا جاتا ہے۔ ایک دفعہ فصل تیار ہونے سے پہلے اور ایک بار فصل کو کاٹنے سے پہلے دیا جاتا ہے۔

زعفران کے فوائد:-

- ☆ زعفران گردے، مثانے اور جگر کو قوت دیتا ہے۔
- ☆ زعفران بخار کی حالت میں دن میں دو بار پانی میں ملا کر کھلایا جائے تو بخار اتر جاتا ہے۔
- ☆ زعفران گردے کے درد میں آرام پہنچاتا ہے۔
- ☆ زعفران خارش ہونے کی صورت میں فائدہ مند ہے۔
- ☆ زعفران بوجھل طبیعت میں تقویت دیتا ہے۔
- ☆ زعفران کے استعمال سے بلغم کا اخراج آسانی ہو جاتا ہے۔
- ☆ زعفران کا استعمال اگر آنکھوں میں کیا جائے تو سرخی اور درد سے نجات مل جاتا ہے۔
- ☆ زعفران عورتوں میں اگر حیض رک رک کر آتے ہوں تو دینا مفید ہے۔
- ☆ زعفران پیشاب کی رکاوٹ میں دینا فائدہ مند ہے۔



- ☆ زعفران شوگر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔
 - ☆ زعفران کا شربت بنا کر حاملہ خواتین کو پلایا جائے تو فائدہ مند ہوگا۔
 - ☆ زعفران بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے اور ہاضمہ بھی درست رکھتا ہے۔
 - ☆ زعفران تشنچ میں بھی مفید ہوتا ہے۔
 - ☆ زعفران ڈپریشن میں بھی مفید پایا گیا ہے۔
 - ☆ زعفران الزائمر میں فائدہ مند ہے۔
 - ☆ زعفران ہماری یادداشت کو بڑھاتا ہے۔
 - ☆ زعفران وزن کم کرنے میں بھی ہمارا مددگار ہے۔
 - ☆ زعفران گواہی پر لگایا جائے تو ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- (الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

عبدالغنی





دھماسہ

لاٹینی میں۔ فوگونیابریے بکا۔ خاندان۔ Zygophylleae دیگر نام۔ ہندی و بنگلہ میں ورا لہا، گجراتی میں دھاسو سنسکرت میں جواسا، بنگالی میں کملسندھی میں ڈاما ہو۔

ماہیت۔ اس کے پودے پھیکے سبزی مائل بہت سی شاخوں والے لگ بھک ایک سے ڈھائی فٹ اونچے پتے سنا کے پتوں کی طرح سالم اور جن میں دھاریوں والے ایک سے ڈیڑھ انچ لمبے کانٹے پھول سردیوں میں ہلکے رنگ کے سرخ ہوتے ہیں۔ پھل پانچ خانوں والے ان کے اوپر ایک تیز کاٹا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ بہت دور تک پھیلتی ہے دھماسہ دراصل مضرش کانٹے والی بوٹی جو انسہ کے مشابہ ہوتی ہے۔ اس لیے اسے جو انسہ صحرائی بھی کہا جاتا ہے۔ مقام پیدائش۔

یہ افغانستان خراسان عرب بھارت میں پنجاب اور یوپی کے میدانی علاقوں خصوصاً دریاؤں کے کنارے ریتیلی زمین میں پیدا ہوتا ہے۔ مزاج۔ سرد خشک درجہ اول۔ افعال۔ رادع، مفتوح جالی ملین، مسکن اور جاع ملطف مخز جب لغم محلل محفف مسکن خون و صفراء۔

استعمال۔ ملطف و مخزج بلغم ہونے کی وجہ سے اصل السوس کے ساتھ اس کو جو شانہ شہد یا چینی ملا کر پلانا بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے بلغمی کھانسی اور دمہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ دھتورہ کے پتوں کے ساتھ ملا کر چلم میں پینا بلغم کو قابل اخراج بنا کر دمہ میں مفید ہے۔ محلل و مسکن ہونے کی وجہ سے بواسیری مسوں کو اس کے جو شانہ سے دھونا یا باریک پیس کر ضماد کرنے سے بواسیری سو جن اور خون بند ہو جاتا ہے۔ ملین ہونے کی وجہ



سے دست آور اور قبض کشا ہے۔ دھما سے ایک تولہ کے قریب پیس چھان کر پینا بوا سیر کے خون کے علاوہ پھوڑے پھنسیوں کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ مجف ہونے کی وجہ سے اس کا عصا رہ جالا پھولا اور دھند کے لئے بطور کل مفید ہے۔ اس کے پتے عرق لیموں میں پیس لگانے سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔ مقدار خوراک۔ تین سے پانچ گرام، پتوں کا رس دو تولہ۔ جو شانہ ڈھائی تولہ سے تین تولہ۔

علی رضا صاحب

دھنیا ”کشنیز“ - Coriander

دیگر نام۔ عربی میں کزبرہ یا بسہ فارسی میں کشنیز خشک بنگالی میں دینے سندھی میں دھانا اور اردو میں دھنیا کہتے ہیں ماہیت۔

اس سے مراد دھنیا کا پھل یا تخم ہے جو عام طور پر مسالوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کا رنگ بھورا یا لالہ پھیکا اور خوشبودار ہوتا ہے۔ جب اس کو کوٹ کر بیرونی چھلکا اتار لیا جاتا ہے تو اس کو مغز کشنیز کہتے ہیں۔ مقام پیدائش۔

پاکستان میں پنجاب، سندھ اور ہندوستان میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم۔

افعال۔ اندرونی طور پر مقوی و مفرح دل و ماغ کا سرریاح دافع تبخیر قابض جبکہ بیرونی طور پر مسکن ہے۔



استعمال۔

دھنیا کو تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ پیس کر گرم درد سر کو تسکین دینے کے لیے ضما د کرتے ہیں۔ قلب و دماغ کو تقویت و تفریح بخشنے اور صعود بخارات کو روکنے کے لئے تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ سفوف بنا کر کھلاتے ہیں یا دوسری مرکبات میں شامل کر کے کھلاتے ہیں ضعف معدہ اور نفخ شکم میں سفوف بنا کر کھلاتے ہیں دستوں کو روکنے کے لئے پانی میں پیس کر چھانکر پلاتے ہیں۔ خصوصاً بھنا ہوا دھنیا خاص طور پر فائدہ بخشا ہے۔ کثرت شہوت کو روکنے کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ خفقان و سواس اور سرد و دوار کو مفید ہے۔ دھنیا بیرونی طور پر مسکن ہے لہذا اس کی کلی منہ کے جوش اور گلے کے درد کو نافع ہے حارہ کو تحلیل کرنے کیلئے اس میں مناسب ادویہ ملا کر کھلاتے ہیں۔ بھنا ہوا دھنیا چھوٹے بچوں کو قونچ میں پانی میں پیس کر یا سفوف بنا کر دیا جاتا ہے۔ نفع خاص۔ مفرح قلب، دافع تبخیر، مضر۔ محلل من۔ مصلح۔ برمان کرنا سفر جلی اور سکنجین۔ بدل۔ تخم خشخاش تخم کاہو۔ مقدار خوراک۔ پانچ سے سات گرام یا ماشے۔ مشہور مرکب۔ اطر یفل کشیز جو دماغ کو تقویت بخشنے اور تبخیر کو روکنے کے علاوہ سرد و کوزائل کرنے نیز سرد و دوار میں کھلایا جاتا ہے۔ اطر یفل زمانی خمیرہ گاؤزبان تریاق نزلہ۔

علی رضا صاحب



بھنگرہ - (Eclipta Erects)

لاطینی میں۔ Eclipta Erects

دیگر نام۔ سنسکرت میں بھرنک راج، نیلے رنگ کے پھولوں والا، بھینگرا سفید پھولوں والا سورن بھنگار، زرد پھولوں والا بنگالی میں کیسوتی کہتے ہیں۔

ماہیت۔

ایک بوٹی ہے جو تین انچ سے چھ یا نو انچ تک بلند ہوتی ہے۔ بالعموم پانی کے کنارے پیدا ہوتی ہے۔

پتے برگ پودینہ سے مشابہ ہوتے ہیں۔

پھول بالعموم سفید ہوتا ہے۔

اس کے تخم کانسی کے تخموں سے مشابہ لیکن ان سے زیادہ چھوٹے ہوتے ہیں۔

ہندی طب کی کتب میں بھنگرہ کی تین اقسام کا ذکر ہے جو کہ دیگر نام میں تحریر کی گئی ہیں۔

سیاہ پھول کا بھنگرہ کامیاب ہے ویدک گرنتھوں میں سیاہ پھولوں والے بھنگرہ کو رسائن بتایا گیا ہے۔

بھنگرہ کی ایک قسم کیشراج کہتے ہیں۔

اس کے پھولوں کا رنگ زرد ہوتا ہے۔

اور اس کے پتے نسبتاً بڑے ہوتے ہیں۔



یہ بنگال میں ملتا ہے۔

مقام پیدائش۔

پاکستان ہندوستان میں خصوصاً مدراس مشرقی و مغربی پنجاب کے ندی نالوں اور باغات کے اندر ہر موسم میں پایا جاتا ہے لیکن برسات کے موسم میں زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

مزاج۔

گرم و خشک درجہ دوم۔

افعال۔

مصطفیٰ خون مقوی باہ۔ مقوی بصر کا سرریح، محلل۔

استعمال۔

برگ بھنگرہ کو زیادہ تر امراض فساد خون مثلاً برص شری جذام اور جرب وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔

محلل ہونے کی وجہ سے اور ام پر اس کا ضمد لگاتے ہیں۔ آشوب چشم میں اس کے پانی کا قطور کرتے ہیں اسکی جڑ کا لیپ صلاحیت طحال اور جگر کے بڑھ جانے کیلئے مفید ہے۔ نوزائیدہ بچوں کو از کام کی حالت میں دو بوندیں بھنگرہ کا رس آٹھ بوندیں شہد میں ملا کر دیا جاتا ہے۔ اس کی کلی امراض دہن اور درد دانت کو مفید ہے۔

درد شکم اور قونج کے ازالہ کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ عقرب گزیدہ یعنی بچھو کاٹے کیلئے مقام گزیدہ پر اس کے پتوں کا لیپ لگایا جاتا ہے اس سے درد تسکین ہوتی ہے۔



عرق بھنگرہ سیاہ + روغن کنجد یا روغن ناریل ہم وزن میں پکائیں۔ جب عرق خشک ہو جائے تو روغن محفوظ رکھیں۔

یہ روغن لگاتے رہنے سے بال لمبے اور سیاہ ہو جاتے ہیں۔ تخم بھنگرہ تقویت باہ اور تقویت بدن کیلئے کھلائے جاتے ہیں۔

قبل از وقت بڑھاپے سے بچنے کے لیے ایک بہترین چائے

جن بچوں یا نوجوانوں کے عین عالم طفولیت یا عالم شباب میں بال سفید ہونے لگیں ان کے لیے اس چائے سے بہتر شاید ہی کوئی اور دوا ہو۔ ان شاء اللہ قبل از وقت ہونے والے سفید بال نکلنا بند ہو جائیں گے اور تین ماہ کے مسلسل استعمال سے سفید بال بھی پھر سے سیاہ ہونے لگیں گے۔ علاوہ ازیں قوت حافظہ میں روز بروز اضافہ ہوتا جائے گا۔ بھولی ہوئی باتیں یاد آنے لگیں گی۔ ہلی ہلکی کھانسی اور نزلہ سے نجات مل جائے گی۔ نظر کو تقویت ہو گی۔

بھنگرہ سفید عام ملنے والی بوٹی ہے۔ پانی کے کنارے چھوٹے چھوٹے سفید پھولوں کی شکل میں ہر جگہ مل جاتا ہے۔ اسے سائے میں خشک کریں اور روزانہ ایک ماشہ پتیاں ایک کپ چائے کے حساب سے حسب دستور چائے تیار کریں۔ اگر شہد میسر ہو تو چینی کی جگہ استعمال کریں۔

نفع خاص۔ مقوہ باہ

مضر۔ گرم امزجیہ کیلئے



مصلح۔ شہداد رک اور مرج سیاہ۔

بدل۔ بنولہ۔

مقدار خوراک۔ پانچ سے سات گرام۔

تخم کی مقدار خوراک ایک سے تین گرام تک۔

حکیم سلیم رانا صاحب

پیارے دوستوں برسات کے موسم میں وہ کسان یا بھائی چاول کی کاشت کرنے کے دوران گندے پانی کی وجہ سے پاؤں کی انگلیوں میں الرجی ہو جائے جیسے کہ گل جاتی ہے۔ یا کوئی اور وجہ سے زخمی ہو جاتے ہیں۔ وہ بھائی بھنگرہ کے پتوں کا پانی نکال کر لگانے سے ایک ہی رات میں زخموں کو خشک کر دیتا ہے۔ کئی بار کامیرا مجرب ہے۔
شکریہ بھائی سلیم رانا صاحب کا۔

ساجد بٹ صاحب





دیگر نام :-

ماہیت :-

مزاج:-

گرم خشک درجہ دوم۔

استعمال :-

بیر بہوٹی کو زیادہ تر عضو خاص کو تقویت دینے کی غرض سے طلاً یا ضاد استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض اندرونی طور پر بھی تقویت باہ کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ بعض اطباء چچک کی اس حالت میں جب کہ وہ نمایاں ہو کر اندر چلی گئی ہو اس کو باہر نکالنے کیلئے مفید بیان کرتے ہیں۔

نفع خاص :- مقوی باہ۔



(الطب والکیمیا گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)



سلاجیت / موم لائی :- (Asphalt)

دیگر نام :-

بنگلہ میں شلا جتو، سندھی میں کمارو، عربی میں حجر الموسیٰ، ہندی میں اور اردو میں سلاجیت جبکہ انگریزی میں ایسفالٹ کہتے ہیں۔

ماہیت :-

ایک قسم کی سیاہ رطوبت ہے۔ جو عموماً پہاڑوں کے شگاف سے گاڑھی نکل کر جم جاتی ہے۔ جو پہاڑوں کی سطح سے مٹی جون کی سخت گرمی میں تراوش پا کر منجمد ہو جاتی ہے۔ اس کو لنگور بہت شوق سے کھاتا ہے۔ یہ مختلف پہاڑوں میں مختلف اقسام مثلاً سلاجیت لوہا، سونا، چاندی اور تانبا کے ملے جلے اجزاء والی پائی جاتی ہے۔

لوہے کی کان میں سے پیدا ہونے والے سلاجیت کارنگ سیاہ چکنا ذائقہ کڑوا قدرے مٹھاس لئے ہوئے اور بھاری ہوتا ہے۔ یہ سلاجیت عمدہ ہے۔

سونے کی کان میں سلاجیت زردی مائل اور ذائقہ میٹھا جبکہ چاندی کی کان کی سلاجیت تانبے کے رنگ کا ذائقہ کسلا کڑوا بلکہ سب سے زیادہ کڑوا ہے۔

اصلی سلاجیت کی پہچان :-

جلتے ہوئے لکڑی کے کوئلوں پر اصلی سلاجیت ڈالی جائے تو وہ بالکل سیدھی اوپر کواٹھے گی۔ پانی میں تمام گھل جائے گی ذائقہ خفیف مٹھاس لئے ہوئے کڑوا ہوگا۔



مقام پیدائش:-

سلاجیت کلو، کشمیر گلگت اترکاشی تک ہمالیہ پہاڑ کے حصوں میں کوہ آبو بندھیا چل کے علاہ کھٹمنڈو سے آکر بکتی ہے۔

مزاج:- گرم خشک درجہ دوم۔

افعال:- مقوی بدن، مقوی معدہ گردہ و مثانہ مفتت سنگ گردہ مثانہ مقوی باہ مولد و مغلظ منی قانع بلغم قاتل کرم شکم جریان منی مولد حرارت۔

استعمال:-

یہ رسائن دوائی ہے یعنی بہت سے امراض کو دور کرتی ہے۔

مقوی بدن، مقوی باہ، مولد و مغلظ منی ہونے کی وجہ سے تقویت بدن و باہ مولد منی ادویات میں بدرقہ جات استعمال کرتے ہیں۔ قاطع بلغم ہونے کی وجہ سے نزلہ زکام کھانسی اور دمہ میں استعمال کرتے ہیں۔ مقوی گردہ و مثانہ و معدہ ہونے کی وجہ سے سلسل البول زیا بیطس شکری کیلئے مفید ہے۔ مفتت حصاة ہونے کی وجہ سے پتھری کو توڑ کر نکالتی ہے۔ مقوی بدن ہونے کی وجہ سے جسم کو مضبوط بنا کر از سر نو جوانی لاتی ہے۔ رسائن ہونے کی وجہ سے بڑھاپے کو دور کرتی ہے۔ مرض جریان کی جملہ اقسام کو فائدہ کرتی ہے۔ ذیا بیطس میں کشتہ ابرک کے ہمراہ کھانا مفید ثابت ہوا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ سلاجیت جوڑوں کے درد اور اعصابی دردوں میں مفید ہے اور اکثر لوگوں کو اس سے فائدہ بھی ہوتا ہے۔



نفع خاص:- مقوی اعضاء و باہ۔

مضر:- گرم مزاجوں کیلئے۔

مصلح:- دودھ و اشیاء رطب،

بدل:- مومیائی۔

مقدار خوراک:- نصف گرام سے ایک گرام یا ماشہ تک۔

نوٹ یا احتیاط:-

غیر مصفا سلاجیت کے استعمال سے پاگل پن غشی بے ہوشی سل و دق یا جلدی امراض پیدا کرتی ہے۔

مصطفیٰ کرنے کا طریقہ:-

سلاجیت میں ایک مومی مادہ پایا جاتا ہے جسے تیز آنچ پر رکھنے سے نقصان ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سورج تپانی سلاجیت کو آگنی تپانی سلاجیت اور ترجیح دی جاتی ہے۔ سلاجیت تقریباً چار گنا شیر گرم یا پانی گرم میں گھول کپڑا چھان کر آہنی ظرف میں ڈال دیتے ہیں۔ اور اس سیال کو دھوپ میں رکھ دیتے ہیں۔ جب اس کے اوپر بالائی سی آجائے تو اسے اتار لیں بس یہی آفتابی لینے کے بعد شدھ سلاجیت ہے جس کو ست سلاجیت بھی کہتے ہیں۔ ایک دفعہ سیال پر سے بالائی اتار لینے کے بعد پھر بھی بالائی آتی رہتی ہے۔ اس کو اتار کر محفوظ کر لیں۔ جب بالائی آنا بند ہو جائے تو باقی اجزاء ضائع کر دیں۔



(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی



انڈا/بیضہ / تخم مرغ :- (Egg)

دیگر نام :-

عربی میں بیضہ ماکیاں، فارسی میں تخم مرغ، سندھی میں آنو اور انگریزی میں ایک کہتے ہیں۔

ماہیت :-

اس سے مراد مرغی کا انڈا ہے اس کی دو اقسام ہیں۔ ایک دیسی مرغی کا انڈا اور دوسرا بایسلر مرغی کا انڈا، ویسے عام طور پر دیسی مرغی کے انڈے کو پسند کیا جاتا ہے۔ اور یہ بازار میں بہت مہنگا فروخت ہوتا ہے۔ ویسے ڈاکڑ یہ کہتے ہیں کہ دیسی اور بایسلر کے انڈے کی غذائیت میں کوئی فرق نہیں۔

رنگ :- سفید جبکہ دیسی ہلکا براؤن۔



ذائقہ:- پھیکا قدرے شور۔

مزاج:- زردی گرم تر درجہ اول۔

افعال:- مولد خون، مقوی بدن مقوی باہ جبکہ سفیدی مسکن و مبرد ہے۔

استعمال:-

نیم بریاں انڈا صالح لکیموس، کثیر القد اور قلیل الفضول ہے۔ یہ زور ہضم ہے اس سے خون زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ دل دماغ بدن اور باہ کو قوت بخشتا ہے۔ کمزور مریضوں کیلئے عمدہ غذا ہے انڈہ کی سفیدی میں غذائیت کم اور یہ دیر ہضم ہے۔

دودھ کے بعد اگر کسی چیز کو مکمل خوراک کہا جاسکتا ہے تو وہ انڈا ہے۔ مرغی کے ایک آم انڈے کا وزن تقریباً ساٹھ گرام ہوتا ہے۔ جس میں دو تہائی سفیدی اور ایک تہائی زردی ہوتی ہے۔ اس میں غذائیت کے تمام اہم اجزاء موجود ہیں۔ جس میں دو تہائی سفیدی اور ایک تہائی زردی ہوتی ہے۔

انڈے کی زردی میں میں چکنائی فاسفورس، کیشیم، آئرن، پروٹین، معدنی نمکیات اور لیسیتھین ہوتی ہے۔ انڈے میں ستر فیصد پانی چودہ فیصد پروٹین، گیارہ فیصد چکنائی اور پانچ فیصد نمک ہوتا ہے۔ نمکیات اس کے چھلکے میں ہوتی ہے۔ اس لیے انڈے کے ساتھ نمک اور کاربوہائیڈریٹ والی خوراک ملا کر کھانا چاہئے۔



انڈہ محفوظ کرنے کا طریقہ :-

اس کے چھلکے کو ایئر ٹائٹ کر دیا جائے جس کیلئے اس چونے کے پانی میں بھگوتے ہیں۔ یا اس پر تیل لگا دیتے ہیں۔ یا موم چڑھا دیتے ہیں اور فریج کے اندر بھی انڈہ جلد خراب ہو جاتا ہے۔

تازہ انڈے کی شناخت :-

ایک پاؤ پانی میں نصف چھٹانگ نمک ملائیں اور انڈے کو اس میں ڈالیں اگر انڈہ ڈوب جائے تو تازہ اور جبکہ خراب انڈہ تیرنے لگ جائے گا۔

انڈہ کو ہاتھ میں لے کر روشنی کے رخ کر دیکھیں اگر انڈہ میں دھبے نظر آئیں تو انڈہ خراب ہے۔ اور اگر صاف نظر آئے تو انڈہ تازہ یعنی ٹھیک ہے۔

نفع خاص :- مقوی باہ بہترین غذا۔

مضر :- گرم مزاجوں کیلئے۔

مصلح :- دودھ۔

بدل :- مرغ کے خضیئے میں۔



مقدار خوراک:-

ایک سے دو عدد جب کوئی دوسری غذا میسر نہ ہو تو دو سے چار عدد تک کھائے جاسکتے ہیں۔

اہم بات:-

انڈہ فرائی ایک اونس کھانے سے سو کلوریز، ایک انڈہ ابلا ہوا اسے اسی کلوریز انڈہ آملیٹ ایک اونس کھانے سے ایک سو دس کلوریز حاصل ہوتی ہے۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





کچہ / اذراقی :- (Poison Nut)

دیگر نام :-

لاطینی میں نکس و امیکا عربی میں اذراقی فارسی میں حب الفرب گجراتی میں کجرا بنگالی میں کچیلہ اور انگریزی میں ”پائزن نٹ“ یا ڈاگ پوائزن کہتے ہیں۔

ماہیت :-

کچہ کا درخت عموماً چالیس سے پچاس فٹ اونچا ہوتا ہے۔ یہ ہر موسم میں ہر ابھر رہتا ہے اس کی شاخیں پتلی لیکن کافی مضبوط ہوتی ہیں۔ تنا اگر کاٹا جائے تو پہلے سفید بعد میں زردی مائل بھورا ہو جاتا ہے۔ پتے آم کی یا جامن کی طرح ملائم چمک دار چکنے دو سے تین انچ لمبے اور دو انچ چوڑے ہوتے ہیں ان سے بدبودار رس نکلتا ہے۔ جو زہریلا ہوتا ہے۔ پھول سردی اور موسم بہار میں دو دفعہ لگتے ہیں۔ جو چھوٹے سبزی مائل زرد اور ہلدی کی بو ہوتی ہے۔ اطباء نے اس کو زہریلا کہا ہے۔ جو مدد بر کرنے کے درمیان نکال دیا جاتا ہے۔

مقام پیدائش :-

یہ عرب کے علاوہ اڑیسہ مان بھوم مدراس کوچین ٹراونکور ساحل مالا بار اور لنکا اور برما کے جنگلات میں خود رو ہوتا ہے۔

مزاج :- گرم خشک۔۔۔ درجہ دوم۔



افعال:-

دافع امراض بلغمیہ وعصبانیہ محرک ومقوی قلب۔ مصفیٰ خون مقوی باہ منفث بلغم محرک ومقوی قلب محلل اورام۔

استعمال:-

معدہ کی غشا مخاطی کی طرف کچلہ دور ان خون کو زیادہ کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے معدیہ رس زیادہ ہو کر بھوک بڑھ جاتی ہے اور ہاضمہ کو تیز کر دیتی ہے اور مسہل تاثیر پیدا کرتی ہے۔ کم مقدار میں قلب وعضلات میں تحریک پیدا کرتی ہے۔ اور لقوہ درد کمر عرق النساء نقرس میں بکثرت اندرونی وبیرونی مستعمل ہے۔ مقوی اعصاب و باہ ہونے کی وجہ سے ضعف باہ میں صدیوں سے مستعمل دوا ہے منفث بلغم ہونے کے باعث سرفہ ضیق النفس اور مرض سل میں بھی بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ استرخائے مثانہ کی وجہ سے بار بار پیشاب آنے کیلئے خاص دواء ہے۔ مصفیٰ خون ہونے کے باعث آتشک جیسے امراض فساد خون میں کھلایا جاتا ہے۔

خاص استعمال:- کچلہ مدبر کے استعمال سے منشیات مثلاً بھنگ افیون اور ہیروئن وغیرہ کی عادت ختم ہو جاتی ہے۔ اور تمام طاقتیں بحال ہو جاتی ہیں۔

بیرونی استعمال:- محلل ہونے کی وجہ سے اورام پر خصوصاً طاعون کی گلٹی پر اس کو گھس کر طلاء کرتے ہیں بواسیری مسوں میں خارش ہو تو اسے تنہا یا دیگر ادویہ کے ہمراہ مسوں پر لگاتے ہیں اور وجع المفاصل وغیرہ کے لئے روغن کنجد میں اس کو جلا کر مالش کرتے ہیں۔



تدبیر علاج سمیت:-

سٹاک ٹیوب سے معدہ کو دھوئیں یا بار بار قے کرائیں اور تشنج سے قبل دودھ اور گھی بار بار پلائیں یا کوئی مقوی دواء دے کر قے کرائیں پھر پوٹاشیم برومائڈ ایک ڈرام ایک گلاس پانی میں ملا کر پلائیں اگر سانس بند ہونے کا خطرہ ہو تو مصنوعی تنفس جاری کریں اس کے بعد مناسب ادویہ کے علاج کریں۔

نفع خاص:- مقوی اعصاب و باہ۔

مضر:- غیر مدبر اور تشنج پیدا کرتا ہے۔

مصلح:- شکر لعابات روغنیات۔

بدل:- بھلانوں

مقدار خوراک:- آدھ رتی سے ایک رتی تک کچلہ مدبر۔

مشہور مرکب:- معجون اذاری، حب اذاری، روغن کچلہ۔

جوہر کچلہ:-

اس کی وجہ سے خون آکسیجن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اور کاربانک ایسڈ گیس کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ لیکن زیادہ مقدار میں بھی یہ زہر قاتل ہے۔



(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی



سکاکائی / شیکہ کائی :- (Acacia Concinna)

دیگر نام :- ہندی میں کرنجی کوچی، بنگالی میں یرٹھا، کانٹاگا چھا گجراتی میں سیکے کائی اور انگریزی میں ایکسا کون سنا کہتے ہیں۔

ماہیت :- ایک درخت ہے۔ جس پر چھوٹے چھوٹے اور باریک کانٹے لگتے ہیں۔ اس کی گھنڈی دار کلی کھیلتی ہے۔ تو مثل کیکر کے پھول کے ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد پھلی لگتی ہے۔ جو کیکر کی پھلی کی مانند لیکن اس سے چوڑی ہوتی ہے۔ اس کے اندر بیج بھی کیکر کے بیجوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔



مزاج:- گرم و خشک درجہ اول۔

افعال واستعمال:-

اس کو زیادہ عورتیں سر کے بال دھونے کیلئے استعمال کرتی ہیں۔ سواتولہ پھلیاں ڈھائی پاؤ پانی میں پکا کر سرد دھونے سے بال لمبے ہو جاتے ہیں۔ اور بفقہ دور ہو جاتا ہے۔ آج کل اس کا استعمال شیمپو میں زیادہ ہوتا ہے۔ اندرونی طور پر ملین منقث بلغم اور مانع تپ لرزہ ہے۔ اس کے نرم و نازک پتوں کو نمک اٹلی اور مرچ کے ساتھ پیس کر بطور چینی استعمال کرتے ہیں۔ جو کہ صفراوی مزاجوں کیلئے مفید ہے۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





شکرف / زنجفر :- (Cinnabar)

دیگر نام :-

عربی میں زنجفر گجراتی میں سنگرف مرہٹی میں ہنگول بنگلہ میں منگل اور انگریزی میں سنا بار یا سنا برس کہتے ہیں۔

ماہیت :-

مشہور معدنی چمک دار قلمیں ہیں جو کہ نہایت سرخ رنگ کا قلمدار چمکیلا ہوتا ہے۔ جس کو شکرف رومی کہتے ہیں یہ عموماً ڈلیوں کی شکل میں ملتا ہے۔ چینی یا مٹی پر اس کی ڈلی کو رگڑا جائے تو سرخ رنگ کی لکیر پڑ جاتی ہے یہ پانی میں سے آٹھ گنا بھاری ہوتا ہے۔ اس میں 75 فیصدی پارہ ہوتا ہے۔

دوسری قسم کا شکرف مونگے جیسا یعنی کاٹھا اس کی چمک کم ہوتی ہے۔ اور ڈلی سخت قلمیں نہیں ہوتیں۔ یہ پارہ اور گندھک کا قدرتی مرکب ہے۔ اس کا ذائقہ بدمزہ ہوتا ہے۔

مزاج :-

گرم خشک درجہ دوم۔

افعال :-

قابض، مجفف، محلل، کشتہ شکرف، مقوی بدن، مقوی باہ، مسک مقوی اعصاب دافع امراض بلغمی و حمیات کہنہ اور مصفی خون۔



بیرونی استعمال:-

شکرف کو قابض و محفف ہونے کی وجہ سے مراہم میں شامل کر کے تخفیف قروح کے لئے اور قروح کے سیلان خون کو روکنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اور ام بارده کی تحلیل کیلئے ضاد کرتے ہیں۔ آتشک و قروح خبیثہ میں اس کی دھونی دیتے ہیں۔

استعمال کشتہ شکرف:-

مقوی اعصاب و دافع امراض بلغمیہ ہونے کی وجہ سے نزله زکام کھانسی دمہ لقوہ فالج و جمع المفاصل اور نقرس میں استعمال کرتے ہیں۔ مصفی خون ہونے کی وجہ سے آتشک جزام اور پرانے بخاروں میں استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص:-

امراض اعصاب، مندمل زخم۔

مضر:-

کرب اور خفقان پیدا کرتا ہے۔

مصلح:-

گھی دودھ اور لعابیات۔



بدل:-

شادخ مغسول۔

مقدار خوراک:-

ایک چاول سے دو چاول تک۔

(الطب والکیمیاء گروپ کے لئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





شہد / عسل :- (Honey)

دیگر نام :-

عربی میں عسل فارسی میں انگبین بنگلہ میں مدھو گجراتی میں مدھ سندھی اور پنجابی میں ماکھی سنسکرت میں مدھو اور لاطینی میں Mel کہتے ہیں۔

ماہیت :-

شہد کی کھیاں پھولوں کا رس اور دوسرا میٹھی اشیاء سے رس چوس کر اپنے شہد کے چھتہ میں اکٹھا کرتی ہیں جو شکر کے قوام کی مانند میٹھا اور لزیز ہوتا ہے۔ اس میں مختلف پھولوں کی بومزہ اور تاثیر بھی آجاتی ہے۔ بلحاظ رنگت یہ سفید اور سرخ دو قسم کا ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کا شہد شفاف خوشبودار معتدل القوام لیس دار جو صاف اور خوب شیریں ہو بہترین شہد ہوتا ہے۔

مزاج :-

تازہ شہد۔۔ گرم ایک خشک درجہ دوم۔

شہد کہنہ۔۔

گرم تین خشک درجہ دوم۔

افعال :- دافع تعفن جالی ملین منفث بلغم محلل و منضج سواد مقوی بدن باضم منقّی دماغ مفتت سد مقوی باہ دافع سرعت انزال۔۔



استعمال:-

ملین ہونے کی وجہ سے قبض کو رفع کرنے کیلئے دودھ میں ملا کر استعمال کرتے ہیں جالی ہونے کی وجہ سے جلدی امراض میں تنہا یا دیگر ادویہ کے ہمراہ بدن کے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ دافع تعفن ہونے کے باعث مربوں، شربتوں اور معجونوں وغیرہ میں استعمال کرنے سے ان کو محفوظ کرنے کے ساتھ ساتھ ان کا مزہ خوشگوار ہوتا ہے۔

تقویت بدن اور تقویت باہ کیلئے دودھ میں ملا کر پلاتے ہیں۔ منفث بلغم ہونے کی وجہ سے ضیق النفس اور کھانسی کی ادویات میں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ کھانے کے بعد ایک چمچہ چاٹ لینا ہضم کو درست کرتا ہے۔ منقی دماغ و منضج ہونے کے باعث فالج اور لقوہ کی ابتداء میں سب ادویہ و غذاؤں کو چھوڑ کر ماء الحسل پلانا اکثر فائدہ مند ہوتا ہے۔ اور مرض کو دور کرتا ہے۔ قلاع الفم میں شہد اور سہاگہ بریاں لگانا مفید ہے۔ شہد بہترین مقوی باہ دوا ہے۔ اس کو سرعت انزال میں مفید پایا گیا ہے۔ یہ تنہا یا دودھ کے ساتھ زیادہ مناسب ہے۔

بیرونی استعمال:-

جالی ہونے کے باعث دھند غبار کو دور کرنے کیلئے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔ خراب اور متعفن زخموں کو میل کچل سے صاف کرنے اور پھوڑے سے پھنسیوں کا پکا کر پھوڑے کیلئے لگاتے ہیں اور جلدی امراض میں مناسب ادویہ کے ہمراہ طلاء کرتے ہیں۔ کان سے پیپ بہنے کی حالت میں شہد میں بتی آلود کر کے اس پر سہاگہ یا انزروت چھڑک کر کان میں رکھتے ہیں۔ سوختگی آتش سے جو زخم ہو جاتے ہیں ان پر شہد لگایا جائے تو ان میں پیپ نہیں پڑتی۔ اور زخم جلد درست کر دیتا ہے۔



نفع خاص:-

بلغنی و عصبی امراض مثلاً فالج لقوہ اور باہ وغیرہ۔

قرآن پاک میں شہد کے بارے میں ارشاد ہے۔

ترجمہ۔ تمہارے رب نے شہد کی مکھی پر وحی بھیجی کہ وہ پہاڑوں، درختوں کی بلندیوں پر اپنا گھر بنائے پھر وہ ہر قسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راستہ پر چلے۔ ان کے پیٹوں سے مختلف رنگ کی رطوبتیں نکلتی ہیں۔ جن میں لوگوں کیلئے شفاء رکھی گئی ہے۔ اللہ کی طرف سے نشانیاں ہیں تاکہ لوگ ان پر غور و فکر کر کے فائدہ اٹھائیں۔

ارشادات نبوی ﷺ اور شہد۔

حضرت ابو سعید الخدریؓ روایت فرماتے ہیں۔ ایک آدمی نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بیان کیا کہ اس کے بھائی کو اسہال آرہے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ وہ پھر آکر کہنے لگا کہ شہد پینے سے اسہال میں اضافہ ہوا۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ شہد پلاؤ اسی طرح وہ حال بیان کرتا ہے۔ تین مرتبہ آچکا تو چوتھی مرتبہ ارشاد ہوا کہ اسے شہد پلاؤ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے سچ کہا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹ کہتا ہے اس نے پھر شہد پلایا اور مریض تندرست ہو گیا۔



حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص ہر مہینہ میں کم از کم تین دن شہد چاٹ لے اس کو اس مہینہ میں کوئی بیماری نہ ہوگی۔

مقدار خوراک:-

تین سے چار تولہ۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





پارہ/سیماب:- (Mercury)

دیگر نام:-

لاطینی میں ہائیڈرارچیرم عربی میں زمیق فارسی میں سیماب سندھی میں پارو پانی گجراتی میں پارو سنسکرت میں رس راج ہندی میں پارہ انگریزی میں مرکری کہتے ہیں۔

ماہیت:-

ایک مشہور معدنی تیل ہے جو کہ پگھلی ہوئی چاندی کی طرح ایک سیال اور سفید دھات ہے یہ سونا اور پلاٹینم سے ہلکی اور دیگر تمام دھاتوں سے وزنی جبکہ پانی سے لگ بھگ تیرہ گناہ بھاری ہوتی ہے۔ پارہ زیرہ سے چالیس درجے نیچے جمتا ہے۔ جس کے ورق بھی بن سکتے ہیں۔

مقام پیدائش:-

امریک پیرو چین آسٹریلیا ہسپانیہ ایلمیڈن میں بڑی کانوں سے حاصل ہوتا ہے۔

مزاج:-

گرم و خشک درجہ سوئم، کشتہ پارہ گرم و خشک۔

افعال:-

مقوی بدن مقوی باہ ممسک و مغلاظ منی، مصفی خون، دافع امراض قاتل جراثیم اور کرم آمعا۔



استعمال:-

پارہ کو کشتہ کرنے کے بعد اگر عصبی و بلغمی امراض مثلاً آفاق لچ لقوہ ر عشه تشنج نزله زکام کھانسی دمہ وجع المفاصل اور امراض فساد بھی مستعمل ہے۔ مریض ان سل وودق میں اس کو استعمال کیا جاتا ہے۔ خارش دار اور قروح خبیثہ کیلئے مراہم میں پارہ مصفی شامل کیا جاتا ہے۔ نیز اس کے لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ خام سیماب کا مراہم داد چنبیل کیلئے نہایت مفید ہے۔

پارہ کے مرکبات آتشک کیلئے خوردنی اور بیرونی طور پر مستعمل و نہایت مفید ہیں۔ بشرط کے پارہ کا کشتہ درست طور پر تیار کیا گیا ہو۔ ورنہ خام کشتہ کے استعمال سے تمام جسم پر پھوڑے پھنسیاں اور آبلے نکل آتے ہیں۔ اس لیے پارے کو مدبر کر کے کشتہ کریں۔

خاص استعمال:-

بعض اوقات آنتوں کی گرہ کھولنے کیلئے پارہ صاف کر کے بڑی مقدار میں پلاتے ہیں۔ جس کے بوجھ سے گرہ کھل جاتی ہے اور پارہ جذب ہوئے بغیر براہ آمعائے مستقیم خارج ہو جاتا ہے۔

نفع خاص:- زخموں کا محفف اور هوام کا قاتل ہے۔

مصلح:- دودھ اور گھی۔

مضر:- منہ حلق دماغ کان اور جوڑوں کیلئے۔

بدل:- رانگا محلول۔



مقدار خوراک:- کشتہ ایک سے دو چاول تک۔

مشہور مرکب:- مرہم سیماب کشتہ سیماب حب مقوی باہ دوائے جریان وغیرہ۔

خاص الخاص مجرب:- چاندی اور پارہ ہموزن کی گرہ تیار کر لیں یعنی اتنا کھرل کریں کہ گولی خود بخود بن جائے۔ اس گولی کو تھوڑی دیر دودھ میں ڈال کر نکال لیں اور دودھ جماع سے قبل پی لیں۔ اس سے امساک بہت زیادہ ہوتا ہے۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





پان / تنبول :- (Betel Leaf)

دیگر نام :-

عربی میں فان فارسی میں تنبول تامل میں ویٹیلائی، تلگو میں تمالا پا کو گجراتی میں ناگریسیدہ سنسکرت میں تانبول اور انگریزی میں بیٹل لیف ہے۔

ماہیت :-

ایک بیل دار بوٹی کے چوڑے بیضوی شکل کے نوک دار پتے ہیں۔ جن کی بالائی سطح چمک دار ہوتی ہے۔ پان بہت قسم کا ہوتا ہے۔ ہر ایک کامزاج بھی مختلف ہے۔ اسکی جڑ کو خولجان اور اس کے پھل کو پلول کہتے ہیں۔ ان کا بیان الگ آئے گا۔

رنگ :- سبز۔

ذائقہ :- قدرے تلخ و تیز۔

مقام پیدائش :-

مشرقی بنگال اڑیسہ مدراس بمبئی، مالا بار جزیرہ سیلون اور جزائر ملایا کے گرم اور رطوب مقامات پر اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

مزاج :- گرم خشک بدرجہ دوم۔



افعال:-

مفرح قلب مسخن محلل ملطف مخرج بلغم کاسرریاح مقوی معدہ اور جگر مولد لعاب دہن مقوی دندان مطیب نگہت۔

استعمال:-

پان مولد لعاب دہن ہونے کی وجہ سے منہ کی خشکی کو دور کرتا ہے اور پیاس کو کسی قدر تسکین دیتا ہے اس کے اندر ایک قسم کی خوشبو پائی جاتی ہے لہذا اس کے کھانے سے خصوصاً جب اسکے اند سے کٹھ، چونا اور چھالیہ وغیرہ کے ہمراہ یہ بد بوئے دہن اور بد بوئے تنفس کو دور کرتا ہے مسوڑھوں کو تقویت بخشتا ہے قروح لثہ اور ضعف ہضم میں نفع پہنچاتا ہے سوزش گردہ اور زیابیطس میں پیاس کو ساکن کرنے کیلئے بھی مفید ہے اور پان کا پتہ ویسے ہی کھایا جاتا ہے مسخن ہونے کی وجہ سے تقویت معدہ ہے۔ مخرج ہونے کے باعث کھانسی اور ضیق النفس میں مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے جو بختہ الصوت لاحق ہوتا ہے۔ اس کو دور کر دیتا ہے۔ خصوصاً جب کہ ملٹھی کا سفوف ڈال کر کھایا جائے پان کو تیل سے چڑ کر گرم کر کے پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے ان کو تحلیل کرتا ہے پان کا پتا سینہ پر باندھنے سے بچوں کی کھانسی میں مفید ہے۔ درد سرد و گرم جگر و رم خصیہ درد گلو اور متورم غزوہ پر باندھنے سے ان کو فائدہ کرتا ہے۔ عضو مخصوص پر طلاء لگانے کے بعد عموماً پان باندھتے ہیں۔

نوٹ:-

عادی طور پر پان کا کھانا مضر ہے۔ خصوصاً جب کہ تمباکو کے ساتھ کھایا جائے۔



نفع خاص:- مقوی جگر و معدہ۔

مضر:- گرم مزاج کیلئے۔

مصلح:- الاپچی سفید۔

بدل:- قر نفل۔ لونگ۔

مقدار خوراک:- ایک عدد ایک مرتبہ۔

(الطب والکیمیاء گروپ کے لئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





اسپند / حرمل :- (Kue Syrian)

دیگر نام :-

لاطینی میں - Peganum Harmala عربی میں حرمل، فارسی میں اسپند، پشتو میں سپلنی، بنگالی میں اسبند، سندھی میں حر مرو اور انگریزی میں سیرین رو۔

ماہیت :-

حرمل کی بوٹی ایک جھاڑی کی طرح ہوتی ہے۔ جو ایک فٹ سے تین فٹ بلند ہوتی ہے۔ اسکی جڑ سے بہت سی گھنے پتوں والی شاخیں نکلتی ہیں۔ پتے دوانچ لمبے اور نوکیلے اور پھنے ہوئے ہوتے ہیں۔ پھول لگ بھگ گول جس میں تین خانے ہوتے ہیں۔ جن میں چھوٹے سیاہی مائل بھورے تخم بھرے ہوتے ہیں۔ پھول چھوٹا اور کنگرے دار اور پھل چنے کے برابر ہوتا ہے۔ تخم سیاہ کو اسپند سوختنی کہا جاتا ہے۔ تخموں کو جلانے سے خاص قسم کی بو آتی ہے۔ اور یہ نظر اتارنے اور خوشبو کے لیے آگ پر جلاتے ہیں۔

مقام پیدائش :-

پاکستان میں صوبہ پنجاب صوبہ سرحد، سندھ، جبکہ ہندوستان میں دہلی، یونی، دکن اور عموماً قبرستان میں خود رو ہے اور کسی جگہ کاشت کرتے ہیں۔

بو :- تیز اور باگوار۔

ذائقہ :- بدمزہ کسیلا۔



مزاج:- گرم خشک درجہ دوم بعض کے بقول گرم درجہ سوم درجہ دوم۔

افعال:-

تخم مزمل کو زیادہ تر تقویت باہ کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ دمہ کھانسی بلغم کو خارج کرتا ہے۔ عصبی اور دماغی امراض مثلاً صرع لقوہ، جنون، نسیان، عرق النساء میں اور اعضاء کو گرمی پہنچانے کی غرض سے مستعمل ہے۔

بہرے پن میں تخم اسپند کو روغن زیتون میں جوش دے کر کان میں قطور کرنے سے بہرہ پن دور ہوتا ہے۔

ادارار حیض:-

حرمل کے بیجوں کا سفوف سوئے کے جو شانہ یا عرق کے ہمراہ دن میں تین بار کھلانے سے خون حیض کھل کر آجاتا ہے۔ تخم حرمل کی دھونی دانت درد اور نظر بد خیال کی جاتی ہے۔

نفع خاص:- امراض بارودہ۔

مضر:- مصدرع، مکرب منشی،

مصلح:- ترش اشیاء اور سکنجبین۔

مقدار خوراک:- دو سے چار گرام (ماشہ)

کیمیاءوی اجزاء:-

اس میں چار فیصدی تک تین الکائیڈ پائے جاتے ہیں۔



۱۔ ہر مین۔ 2۔ ہر مالین۔ 3۔ ہر مالول، الکانیڈ کی مجموعی مقدار میں ہر مالین دو تہائی ہوتا ہے۔ اور ہر مالول برائے نام اس میں ایک قسم کا تیل بھی پایا جاتا ہے۔

مشہور مرکبات:- معجون اسپند سوختنی، حب اسپند وغیرہ،

مدت اثر:- اس کی قوت چار سال تک باقی رہتی ہے۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





گلو :- Tinospora Cordifolia

دیگر نام :-

ہندی میں گرچ بنگالی میں گلائچا گجراتی میں گل بیل، سنسکرت میں گڈوچی اور انگریزی میں ٹائوسپورا کارڈی فولیا کہتے ہیں۔

ماہیت :-

گلو مشہور اور لمبی عمر والی نما بوٹی ہے۔ یہ اپنے نزدیک کے کسی درخت دیوار یا کسی اور سہارے سے اوپر سے بل کھاتی ہوئی بڑھتی ہے اس کے تنے سے بہت سی ڈنڈیاں نکل کر زمین میں دھنس جاتی ہے یا اس کی ٹہنیوں کا کاٹ کر زمین میں گاڑ دینے سے نئے پودے پیدا ہوتے ہیں۔ تنے کے اوپر کی چھال بہت پتلی اور مٹیالی ہوتی ہے۔ لیکن نیچے سے سبز ہوتی ہے۔ پتے پان کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ جو پانچ سے بارہ سینٹی میٹر تک لمبے ہوتے ہیں جن کا رنگ گہرا سبز اور آگے سے نوک دار ہوتے ہیں پھول گرمیوں میں چھوٹے چھوٹے زرد رنگ کے گچھوں کی شکل میں لگتے ہیں۔ ان کے بیج ٹیڑھے اور چکنے سے ہوتے ہیں۔ اس کے تمام جزو کڑوے ہوتے ہیں۔

آپورویدک شاستر میں آملہ گلو اور ہرہڑ کو امرت سے پیدا ہوئے مانتے ہیں جس کی وجہ سے ان کو امرتا بھی کیا جاتا ہے۔

مقام پیدائش :-

پاکستان و ہندوستان۔۔۔ درخت نیم پر چڑھی ہوئی گلو بہترین ہوتی ہے۔



مزاج:- گرم خشک۔۔ درجہ اول۔ بعض کے نزدیک مرکب القویٰ سرد خشک۔

افعال:- دافع بخار، مقوی و قابض معدہ، قاتل کرم شکم، مصفیٰ خون نافع سوزاک و جریان مدر بول۔

استعمال:-

گلو سبز بخار کی جملہ اقسام حتیٰ کہ حمیات مرکبہ مزمنہ اور تپ دق کیلئے نقوعاً و مطبوعاً مستعمل ہے اگر گلو سبز سے پانی نچوڑ کر استعمال لیا جائے تو وہ زیادہ قوی اثر ہوتا ہے۔ قابض ہونے کی وجہ سے اسہال مزمنہ اور اسہال خونی کے بند کرنے کیلئے استعمال کراتے ہیں اور سوزاک و جریان میں بھی تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ مستعمل ہے۔ مصفیٰ خون ہونے کی وجہ سے امراض جلدیہ اور آتشک و جذام میں استعمال کراتے ہیں۔ تلخ ہونے کی وجہ سے کرم شکم کے قتل کرنے کیلئے پلاتے ہیں۔ اس کا ناشاستہ بھی ست گلو کے نام سے استعمال کیا جاتا ہے۔ مزمن بخار کیلئے گلو سبز ٹکڑے کر کے رات کو گرم پانی میں بھگو دیتے ہیں اور صبح کو زلال لے کر شربت بنفشہ ملا کر پلاتے ہیں۔

گلو کو مناسب ادویہ کے ہمراہ اسہال سوزاک اور جریان میں استعمال کرتے ہیں جیسے اسہال و پیچش میں پس ہوئی سوٹھ زخم میں شہد تپ لرزہ میں طباشیر اور سوزاک میں کشتہ قلوئی کے ہمراہ دیا جاتا ہے۔

گلو کو خوب کچل کر چار سے چھ گھنٹہ پانی میں جوش دیں پھر چھان کر پانی کو اتنا خشک کریں وہ گولیاں بنانے کے لائق بن جائے تو یہ عصارہ گلو بن جائے گا جو مصفیٰ خون، دافع بخار اور قاتل کرم شکم ہوگا۔ اس میں ہڑتال گاؤدنتی کا عمدہ کشتہ دافع بخار تیار ہوتا ہے۔

نفع خاص:- دافع حمیات، مصفیٰ خون۔



مضر:- بے ضرر ہے۔

مصلح:- طباشیر، دانہ ہیل،

بدل:- ست گلو۔

مقدار خوراک:- لکڑی۔۔ ایک تولہ سے دو تولہ۔۔ مطبوخ یا نقوع یا آب گلو گلو کی شاخ اور پتوں کو نچوڑ کر
لیا جائے دو سے تین تولہ۔

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





مشک / کستوری / مسک :- Musk

حصہ اول

دیگر نام :-

لاطینی میں (Moschus Moschiferus) عربی میں مسک فارسی میں مشک، ہندی میں کستوری، سندھی میں مشک، بنگالی میں مرگ بابھ، برمی میں کیڈوانگریزی میں مسک اور لاطینی میں ماسکس کہتے ہیں۔

ماہیت :-

یہ خوشبودار خشک شدہ رطوبت ہے۔ جو نر آہوئے مشک سے حاصل کی جاتی ہے مشک ناف کے قریب ایک جھلی دار تھیلی میں ہوتا ہے۔ اس تھیلی کو ناف کی نسبت سے نافہ کہتے ہیں۔ مشک محض زہرن میں پایا جاتا ہے مادہ میں نہیں ہوتا ہے۔ جب یہ نافہ پختہ ہو جاتا ہے۔ تو کئی میل تک کی ہوا معطر کر دیتا ہے۔ نافہ کے اندر دانے سیاہ سرخی مائل بو بہت تیز اور مزہ تلخ ہوتا ہے۔

نوٹ :-

یہ جانور ہرن کی قسم کا ہوتا ہے۔ اور بعض اطباء کے نزدیک ہرن یا جنگلی پلاؤ کے درمیان کا جانور ہے۔

مقام پیدائش :-

تبت، نیپال، کشمیر، روس چین، اور سری لنکا میں پایا جاتا ہے۔ بہترین مشک نیپال اور تبت کا ہے۔



اصلی مشک کی پہچان:-

اصلہ نافہ کی ساخت کے اندر بہت سے خانے ہوتے ہیں لیکن مصنوعی نافہ کے اندر خانے نہیں ہوتے۔۔۔ سوئی کی نوک کو لہسن میں چھو کر نافہ میں چھوئیں اگر بد بو آئے تو مصنوعی ہے۔

اصلی مشک جلد میں جذب ہو جاتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح مل کر دھولیں بعد میں مشک کو ہاتھ میں ہتھیلی پر اچھی طرح ملیں اگر جذب ہو جائے تو اصلی ورنی میل کی طرح مروڑی سی بن کر اتر جائے گا۔

مزاج:-

گرم تین۔۔ خشک درجہ دوم۔

افعال:-

مفرح و مقوی اعضاء ریسہ منعش حرارت غریزی مقوی حواس ظاہری و باطنی ملطف و مفتوح سد مسخن دافع تشنج مقوی باہ۔

استعمال:-

قلب و دماغ اور تمام اعضاء کو قوی کرتا ہے۔ اصلی حرارت غریزی کو ابھارتی ہے حواس خمسہ ظاہری و باطنی کو طاقت دیتی ہے اور مشہور محرک و مقوی باہ و دوا ہے ضعیف قلب غشی مایخولیا، مراق خفقان مرگی اختناق الرحم ام



الصبيان فالج لقوہ ر عشمہ وغیرہ امراض میں معجونات وغیرہ میں شامل کرتے ہیں۔ ضعیف قویٰ کے وقت اس کو کھلانے سے قوت عود کر آتی ہے۔

استعمال بیرونی:-

مشک سے عطریا پر فیوم تیار کئے جاتے ہیں جو کہ بہت مشہور خوشبوؤں میں سے ایک ہے۔

مشک کی خوشبو اللہ کے نبی ﷺ کو بہت زیادہ پسند تھی۔

اس کو سو گھنا ز کام اور درد سر بار د میں مفید ہے اس کو حمل فرز جہ رحم کو تقویت دیتا اور معین حمل چنانچہ مشک خالص تین رتی زعفران ڈیڈھ گرام الشعلب مصری تین گرام باریک کوٹ چھان کر شہد میں ملا کر کپڑا لٹ کر کے اندام نہانی میں رکھنا اور اس کے بعد مباشرت کرنا، استقرار حمل میں بہت مفید ہے۔

تقویت باہ کی غرض سے اس کو طلاؤں میں استعمال کرتے ہیں اور قوت ادویہ کو طبقات چشم میں پہنچانے کے لئے سرموں میں شامل کرتے ہیں

نفع خاص:- مقوی باہ و دل و دماغ۔

مضر:- مصدع

مصلح:- طباشیر شہد عرق گلاب۔

بدل:- جندبید ستر تیز پات۔

مقدار خوراک:- ایک رتی سے دور تی تک۔



مشہور مرکب :- دواء المسک۔

مزید معلومات :-

پرانے زمانے میں چینی لوگ اپنے لباس پر خوشبو لگاتے تھے، مذہبی تقاریب اور جنازوں پر لو بان جلاتے تھے، انہوں نے سب سے قیمتی خوشبو مشک کو بھی دریافت کیا۔ مشک کا ذکر قرآن پاک میں جگہ جگہ موجود ہے۔

حضرت علیؓ نے اپنے کلام نہج البلاغہ میں بھی مشک کی تعریف کی ہے۔

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ: ”سب سے عمدہ خوشبو مشک ہے۔“

حیض سے پاک ہونے والی عورت کو بھی مشک کے استعمال کا حکم دیا گیا ہے۔

مروی ہے کہ ”آنحضرت ﷺ اپنی ازواج مطہرات کے گھر خوشبو منگواتے تھے۔“

علماء فرماتے ہیں کہ جمعہ کے دن مشک لگانا مستحب ہے، جیسا کہ حدیث میں ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے جمعہ کے دن مشک لگانے اور غسل کرنے کا حکم دیا ہے۔

مشک سے ہوا کے جوہر بالخصوص وبائی امراض کی اصلاح ہوتی ہے اور اس کو بطور علاج استعمال کرنا جائز ہے۔

سب سے عمدہ مشک خراسانی ہوتی ہے، پھر چینی اور پھر ہندی مشک کا درجہ آتا ہے۔

یہ خوشبودار خشک شدہ رطوبت ہے۔ جو نر آہوئے مشک سے حاصل کی جاتی ہے مشک ناف کے قریب ایک جھلی دار تھیلی میں ہوتا ہے۔ اس تھیلی کو ناف کی نسبت سے نافہ کہتے ہیں۔ مشک محض زہرن میں پایا جاتا ہے مادہ میں



نہیں ہوتا ہے۔ جب یہ نافہ پختہ ہو جاتا ہے۔ تو کئی میل تک کی ہوا معطر کر دیتا ہے۔ نافہ کے اندر دانے سیاہ سرخی مائل بو بہت تیز اور مزہ تلخ ہوتا ہے۔

نوٹ۔ ختن کا مشک، ختن، (چین) کا ایک علاقہ ہے، جہاں کے ہرن مشہور ہیں جن کے نافوں سے اعلیٰ قسم کا مشک نکلتا ہے۔

مشک : حصہ دوم

اصل کستوری کی پہچان :-

اصل کستوری کی پہچان یہ ہوتی ہے کہ اگر سوئی کو دھاگے سمیت لہسن کی پو تھی سے گزارا جائے اور پھر اس سوئی دھاگے کو نافہ سے گزارا جائے اور لہسن کی بو غائب ہو جائے تو سمجھ لیں کہ کستوری خالص ہے۔ کستوری چونکہ بہت قیمتی اور نایاب ہے اس لیے نافہ میں خشک خون یا خشک کلیجی کا سفوف نافہ میں وزن بڑھانے کے لیے ملا دیا جاتا ہے۔ لوگوں کا خیال ہے کہ ہر میدانی ہرن کے نافہ سے مشک کی تھیلی برآمد ہوتی ہے۔ یا پھر ایک خاص قسم کی میدانی بلی سے بھی نافہ نکلتا ہے۔ اس غلط فہمی کو دور کرنے کے لیے یہ مضمون پیش کیا جا رہا ہے۔ کستوری والا ہرن خاص جنگلوں میں آٹھ سے دس ہزار فٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ چین نیپال گلگت اور اوروس کے بالائی پہاڑی علاقوں میں یہ ہرن پایا جاتا ہے۔ یہاں اسکی باقائدہ فارمنگ کی جا رہی ہے۔ یہ بھورے رنگ کا ایک چھوٹا سا ہرن ہے۔ جس کے بال بھورے اور گھاس کی طرح ہیں۔ اس کے کان کافی لمبے قد ڈھائی تین فٹ اور اگلی ٹانگیں چھوٹی اور پچھلی ٹانگیں لمبی ہوتی ہیں۔ زہرن کے منہ سے دودانت نکل کر نچلی طرف بڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ مادہ کے دانت ایسے نہیں ہوتے۔ کستوری صرف زہر سے نکلتی ہے۔ جو اس کی ناف میں تھیلی کی شکل میں



ہوتی ہے۔ حلال کرنے سے پہلے فوری طور پر اسے رسی سے باندھ دیا جاتا ہے تاکہ خون میں تحلیل نہ ہو۔ کستوری کلیجی کے رنگ جیسی گاڑھے سے محلول کی شکل میں ہوتی ہے جو کہ نکالنے کے بعد چند منٹوں میں جم کر سخت ہو جاتی ہے۔ ناف میں بال نماء تھیلی کو بمعہ کھال کاٹ کر محفوظ کیا جاتا ہے۔۔

کستوری والے ہرن کا شکار:-

اس ہرن کا شکار دشوار بھی ہے اور تجربہ کاروں کے لیے آسان بھی۔ جس جھاڑی یا چٹان کے نیچے یہ رہائش رکھتا ہے وہ جگہ نہایت صاف ہوتی ہے۔ فضلہ اپنی رہائش سے دور ڈالتا ہے۔ جس چٹان کے ساتھ رہتا ہے بڑی خوبصورتی سے اسی کا حصہ بن جاتا ہے۔ اور زمین کے ساتھ زمین۔ ناواقف شکاری پاس سے گزر جاتا ہے یہ یہ ہرن اپنا بسیرا جھاڑی دار جنگل میں برف کے نزدیک کرتا ہے۔ تجربہ کار شکاری چار پانچ ساتھیوں کے ساتھ خود نالے کے منہ پر اور ساتھیوں کو نالے کے نیچے بٹھا دیتا ہے۔ ایک بالکل تہہ میں جبکہ باقی نالے کے کناروں پر بیٹھ جاتے ہیں۔ تہہ والا آدمی زور سے ڈنڈا درخت پر مارتا ہے۔ ہرن اپنی پناہ گاہ سے نکل کر بھاگتا ہے۔ دائیں اور بائیں والے آدمی بھی اسے طرح ڈنڈے درخت پر مارتے ہیں اور ہرن سیدھا دھانے پہ بیٹھے شکاری کے پاس پہنچ جاتا ہے۔ عام طور سے ان علاقوں میں شکاری چوری چھپے کستوری کی تلاش میں شکار کرتے ہیں۔ اس کا شکار ہر ملک میں ممنوع ہے اور سخت سزا دی جاتی ہے۔ کستوری چونکہ سونے سے بھی دگنے داموں بکتی ہے اس لیے شکاری پیسے کی وجہ سے اسے مارتے ہیں۔ اس ہرن کی تعداد باوجود پابندی کے بہت کم ہو چکی ہے۔ چین میں باقاعدہ فارم ہیں جہاں کستوری وقت مقررہ پہ سرخ کے ذریعے نکال لی جاتی ہے۔ دوسرے سال پھر کستوری ناف میں پک جاتی



ہے۔ تب ہرن اسے سورج سے گرم شدہ پتھروں پر رگڑتا ہے۔ حتیٰ کہ یہ پھوڑا نماء بال پھٹ کر چٹانوں پر بہہ جاتا ہے پرانے وقتوں میں شکاری لوگ چٹانوں سے کھرچ کر یہ بھی بطور تحفہ دیا کرتے تھے۔

دواء المسک معتدل جو اہر والی:-

معدہ، جگر اور دل کو قوت بخشتی ہے۔ سوداوی بخارات کو تحلیل کرتی ہے۔ قوتِ باہ کو بڑھاتی ہے۔ منی کو گاڑھا کر مٹک کی شمولیت کی وجہ سے دواء المسک کا نام دیا گیا ہے۔ تی ہے۔ سرعت انزال کا خاتمہ کرتی ہے۔ عام جسمانی کمزوری کے لیے بے حد مفید ہے۔ دل کی گھبراہٹ، خفقان۔ ڈپریشن کے لئے شاید ہی اس سے بہتر کوئی مرکب ہو۔

اجزاء مع طریقہ تیاری:-

زر شک بیدانہ ۱۵ گرام، طباشیر، صندل سفید، صندل سُرخ، کشنیز خشک، گل گاؤز باں، آملہ مقشر، تخم خرفہ ہر ایک ۱۰ گرام گل سُرخ، آبریشم خام، مقرض، دار چینی، بہمن سفید، بہمن سُرخ، درونج عقربی ہر ایک ۷ گرام، عود ہندی بادرنجبویہ ہر ایک ۵ گرام مصطکی، اشنہ، دانہ ہیل خرد ہر ایک ۴ گرام کو سفوف کریں

اور اس سے دوچند قد سفید اور ہم وزن شہدِ خالص نیز ہموزن آبِ سیبِ شیریں کا قوام تیار کر کے سفوف شامل کریں۔ پھر مروارید کھرباء شمع، ہر ایک ۷ گرام، عرقِ کیوڑہ میں کھل کر کے اسی طرح مشکِ خالص، عنبر ہر ایک ۲ گرام زعفران ۵ گرام علیحدہ علیحدہ کھل کر کے قوام میں ملائیں۔ بعد میں ورقِ نقره ۱۰ گرام کا قوام میں اضافہ کریں۔



خوراک:-

تین گرام۔ علی الصبح نہار منہ ہمراہ نیم گرم دودھ یا حسب ہدایت طبیب۔
(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





مکو -♡-

پنجابی میں کاج ماج، بنگالی میں کاک ماجھی، عربی میں عنب الشعلب، ہندی میں مکوئی کے نام سے پکارتے ہیں۔

ماہیت ☆-

مکو کے پودے گہرے سبز رنگ اور بہت سی شاخوں والے ہوتے ہیں۔ ان میں کانٹے نہیں ہوتے اور یہ جھاڑی نما ایک سے تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔

ڈنڈیاں کالے اور گہرے سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔

پتے ☆-

لال مرچ کی طرح ایک سے تین انچ تک بیضوی اور لمبے ہوتے ہیں اس کے پتوں کے کناروں پر دندانے یا خم سے ہوتے ہیں۔

پھول ☆-

پھول چھوٹے چھوٹے اور سفیدی مائل سرخ، پانچ پنکھڑیوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔

پھل ☆-

گچھوں میں لگتے ہیں۔

جو سبز یا سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں۔



پہلے یہ سبز بعد میں قدرے زرد اور پک کر سرخ ہو جاتے ہیں۔ ان کے اندر چھوٹے چھوٹے تخم ایک غلاف کے اندر بند ہوتے ہیں۔ اس کی کاشت بھی ہوتی ہے۔ اور موسم برسات میں عموماً خود رو بھی پیدا ہوتا ہے۔

یہ پاکستان، ہندوستان، ترکمانستان، ایران، یورپ اور شمالی امریکہ میں پیدا ہوتا ہے۔

اس کے کالے رنگ کی بیروں میں الکلائیڈ سولانائین (Solanine) ہوتا ہے جو کہ شوگر، سیپونین اور سولینڈائن (Solandine) کا مرکب ہوتا ہے۔

اس الکلائیڈ کے استعمال سے آنکھوں کی پتلیاں پھیلتی ہیں۔

اس کا مزاج سرد خشک درجہ دوم ہے۔

سیاہ پھل والی زہریلی ہوتی ہے اس لئے اس کی اطباء نے داخلی استعمال کی ممانعت کی ہے۔

اس کے پتے اور پھل عموماً استعمال کئے جاتے ہیں۔

محلل اور ام، رادع، ملطف ہونے کی وجہ سے ہر قسم کے اورام خصوصاً اورام اہسائی، ورم جگر، ورم معدہ و استسقاء میں اندرونی و بیرونی طور پر استعمال کرایا جاتا ہے۔

اور ان امراض میں عرق اور آب برگ مکو سبز مروق پلاتے ہیں اور ضماہ بھی لگاتے ہیں۔

رادع ہونے کی وجہ سے ورموں میں بھی مفید ہے۔



محلل اور ام، رادع مسکن درد و حرارت ہونے کی وجہ سے آگ سے جلنے کی سوزش، آبلہ کے زخم اور سرطان کے زخم میں مفید ہے۔ اگر زبان اور منہ میں ورم ہوں تو اس کے پانی میں الملتاس ملا کر غرغره کرنے سے آرام آجاتا ہے۔ یہ خناق وغیرہ کے لئے بھی مفید ہے۔

کان وناک کے ورم اور درد کے لئے اس کا پانی ٹپکانا بھی مفید ہے۔ استسقاء عام اور دل کی بیماری میں خاص طور پر جب پاؤں اور ٹانگوں پر سوزش آجاتی ہے میں بھی مفید ہے۔ گٹھنے کی سوزش اور گٹھیا میں پتوں کی پلٹس مفید ہے اور جلدی بیماریوں میں بطور پلٹس یا ضماد مستعمل ہے۔ اس کے پتوں اور پھلوں کا تازہ تیار شدہ شربت خاص طور پر سوزاک، مزمن صلابت جگر و تلی کے لئے مفید ہے۔

مکو کے پودے پر حال ہی میں کی گئی تحقیق کی روشنی میں مکو کے گردوں کے خلیات کو جینٹامائی سین (Gentamicin) کے استعمال کے باعث پہنچنے والے نقصان میں بطور خلیاتی محافظ کے کردار کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔

کئی ایک ضد حیوی (Anti Biotics) ادویات مثلاً سیفالوسپورنز (Cephalosporins) ایمفو ٹیرسین۔ بی (Amphotericin-B) اریٹھرومائی سین (Erythromycin) اور امائینو گلائیکو سائڈ (Aminoglycoside) کے استعمال میں سب سے بڑا خطرہ گردے کی سمیت (Toxicity) ہے جو کہ گردے فیل ہونے والے کیسوں کے سبب کا تناسب 10% سے 15% بنتا ہے جینٹامائی سین کو گردے کی سمیت کی تحقیق کے لئے بطور ماڈل مانا جاتا ہے۔ جینٹامائی سین کی گردے کی سمیت



میں مخصوص حیثیت غالباً اس کی ترجیحی طور پر گردے کی نزدیکی پیچ دار چھوٹی نالیوں میں (50 سے 100 گرام سیرم سے زیادہ) اجتماع ہے۔

ابتدائی خلیاتی ڈھانچے میں تبدیلیاں، مثلاً لائسوسومز (Lysosomes) اور مائیٹوکانڈریا (Mitochondria) پلازما (Plasma) کی جھلی کے افعال کی تبدیلی ہی کو گردے کی سمیت کا ممکنہ موجب گردانا گیا ہے۔

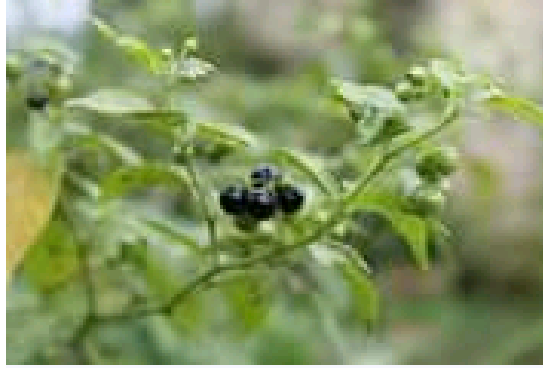
حال ہی میں جینٹامائی سین کو گردے کی بیرونی جھلی کے مائیٹوکانڈریا (Mitochondria) میں سپر اوکسائیڈ این آئن (Superoxide Anion) اور ہائیڈروکسل (Hydroxyl) ریڈیکل کی تخلیق کی بڑھوتری کا سبب گردانا گیا ہے۔ حال ہی میں افریقی سبز رنگ کے بندر کے گردوں کے خلیات (Verocells) پر کو (Solanum Nigrum) کے 50 فیصد الکوحل (Ethanol) ایکسٹریکٹ (plant whole) کی جینٹامائی سین کے موجب پہنچنے والے نقصان کے ازالے کے لئے تحقیقات کی گئی ہیں۔ ان تحقیقات کی روشنی میں جو نتائج اخذ کئے گئے ہیں انکے مطابق جینٹامائی سین کے استعمال سے (Verocells) کی صلاحیت 50 (Viability) فیصد متاثر ہوتی ہے لیکن اگر کو

(Solanum Nigrum) ایکسٹریکٹ کا استعمال کیا جائے تو ناکارہ (Verocells) کی صلاحیت (Viability) کی مراجعت 80% (Retrogression) تک ممکن ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ 50% کو کے پودے کا الکوحل ایکسٹریکٹ گردے کے خلیات کو جینٹامائی سین سے پہنچنے والے نقصان کا واضح ازالہ کرتا ہے۔



ان خلیات کے تحفظ کا مشاہدہ فری ریڈیکل (Free Radical) کی صفائی کرنے والی خامراتی سرگرمیوں میں اضافہ کی وجہ سے بھی جو سکتا ہے۔ ان نتائج سے ظاہر ہوتا ہے کہ ابھی مکو (Solanum Nigrum) کی طبی استعداد کو جانچنے کے لئے مزید تحقیق کی بھی ضرورت ہے۔

ساجد بٹ صاحب



چام گھاس

ماہیت۔

بنگل کے علاقہ کی گھاس ہے جو موسم برسات میں اور مرطوب مقامات میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ اس گھاس میں دو تین شاخیں نکلتی ہیں جو ایک گز یا اس سے کم و بیش بلند ہوتے ہیں اور ہر ایک شاخ پر دو تین پتے ایک دوسرے سے ملے ہوئے لگتے ہیں۔ جڑ سفید چھوٹی پیاز کے برابر ہوتی ہے۔ پھول بدبودار ہوتے ہیں۔ اس کا مزہ تیز اور شور ہوتا ہے۔

مزاج۔ گرم و خشک۔



افعال۔ مجفف، مسکن، محلل اور ام۔

استعمال۔

چام گھاس کے پتوں کو پکا کر استسقاء کے مریضوں کو پلاتے ہیں اس کی جڑ اور قفل سیاہ کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر قے کو تسکین دینے کیلئے مریض ہیضہ میں کھلاتے ہیں۔ تین چار گولیاں کھانے سے قے ساکن ہو جاتی ہے۔ ورم طحال کو تحلیل کرنے کیلئے اس کی جڑ ایک چنے برابر کیلے کے ایک ٹکڑے میں رکھ کر کھلاتے ہیں۔ جس سے چند روز کے استعمال سے طحال تحلیل ہو جاتی ہے۔ اس کی جڑ سے مرہم بنا کر بعض زخموں کو خشک کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص۔

دافع ہیضہ۔ محلل اور ام اور استسقاء کیلئے مفید ہے۔

مقدار خوراک۔

ایک چنے کے برابر

محمد شفیق کمبوہ صاحب



چاندی ”نقرہ“۔ (Silver)

لا طینی میں۔ (Argntum)

دیگر نام۔

عربی میں فضہ فارسی میں نقرہ یا سیم، بنگالی میں روپ یا روپا، ہندی میں چاندی اور انگریزی میں سلور کہتے ہیں۔ کیمیا دان اس کو قمر درب، رکمنی وغیرہ کہتے ہیں۔

ماہیت۔

چاندی سفید چمکدار قیمتی دھات ہے۔ یہ دھات خالص بھی ملتی ہے لیکن دیگر چیزوں مثلاً گندھک سنگھیا یا سرمہ کے ساتھ ملی ہوئی پائی جاتی ہے جس سے اس کو علیحدہ کر لیا جاتا ہے۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ اول۔

افعال۔ مقوی بدن، مفرح و مقوی قلب، مقوی دماغ و جگر معدہ اور، مغلظ منی خیال کی جاتی ہے۔

استعمال۔

چاندی کو عموماً گشتہ یا ورق بنا کر تقویت و تفریح کیلئے اکثر امراض قلب و دماغ میں استعمال کرتے ہیں چاندی کو تپا کر پانی میں بجھاتے ہیں اور اس کو بھی تقویت و تفریح کیلئے پلاتے ہیں۔



کشتہ نقرہ اعضائے رئیسہ کو تقویت دینے خفقان حار، وسواس مایخو لیا جنوں اور سرعت رقت منی احتلام اور تقویت باہ کے لئے کھلاتے ہیں۔ چاندی کی سلائی بینائی کو تقویت دیتی ہے۔ اور چاندی کے برتنوں کو کھانا پینا مفرح ہے چاندی کا میل قابض محفف ہونے کی وجہ سے دافع امراض چشم اور کئی سرموں کا جزو ہے۔
مصلح۔ کتیرا اور شہد۔

بدل۔ فیروزہ۔

مقدار خوراک۔ کشتہ دو چاول سے ایک رتی تک۔

ورق نقرہ ایک سے عدد۔

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

سونے اور چاندی کے برتنوں میں جو پانی پیتا ہے وہ اپنے شکم میں جہنم کی آگ ڈالتا ہے۔

اس حدیث کی راوی ام سلمہ ہے۔

محمد شفیق کبوترہ صاحب



کنیر ”دُفلی“ - Oleander

دیگر نام۔

عربی میں دُفلی یا سم الحمار فارسی خرزہ ہرہ سندھی میں زنگی گل تامل میں لاری تیلیگو میں گنے رو، بنگالی میں کروی یا کرابی انگریزی میں اولی اینڈرا اور لاطینی میں نیزی ام اوڈورم کہتے ہیں۔

ماہیت۔

کنیز ایک سدا بہار پودا ہے۔ اس میں موتی رنگ کا لیسدار لعاب نکلتا ہے اس کی جڑیں ٹیڑھی ہوتی ہے تناچھ سے نو فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ اس کی لکڑی سخت ہوتی ہے۔ چھال موٹی اور نرم جو باہر کی طرف سے سبزی مائل نیلگوں ہوتی ہے۔ پتے گچھوں میں جو پانچ یا چھ انچ لمبے نوک دار کھردرے ہوتے ہیں پھول بڑے بڑے شوخ سرخ یا گلابی میں سفید گچھوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ یہ پھل چھ سے نو انچ لمبا ہوتا ہے۔ اس کے اندر بہت سے تخم بھرے ہوتے ہیں۔ اس کے بیج سم قاتل ہیں۔

مقام پیدائش۔

پاکستان میں صوبہ سرحد جبکہ ہندوستان میں پنجاب دہلی ہریانہ وسط ہند ہمالیہ کی ترائی میں خود رو ہے۔

مزاج۔ گرم خشک۔۔۔ درجہ سوم۔

افعال۔ محلل محفف جالی اور مقوی باہ۔



استعمال بیرونی:-

محلل ہونے کی وجہ سے اور ام پر اسکے جو شاندے سے ٹکور کرتے ہیں جالی اور مجفف ہونے کے باعث اس کے پتوں کا سفوف بعض مرہموں میں ڈالتے ہیں سخت ورموں کو تحلیل کرنا خشکی اور جلا کرتا ہے اس کا استعمال اکثر طلاؤں میں عضو مخصوص کو تقویت دینے کیلئے شامل کرتے ہیں اس کے خشک پتوں کا سفوف زخموں پر چھڑکتے ہیں جو زخم بھرنے میں مفید ہے۔

اس کے پھولوں کو خشک کر لیں اور بہت باریک سفوف بنا کر اس کی ہلا اس سے نزلہ زکام کھل کر سردرد چکر سر کہ بھاری پن شقیقہ اور درد عصابہ دور ہو جاتے ہیں۔

استعمال اندرونی:-

مقوی باہ ہونے کی وجہ سے اس کی جڑ کا چھلکا دودھ میں ڈال کر جوش دے کر جمالیا پھر اس کا مکھن بنا کر گھی بطور طلا و خوردنی تقویت باہ کیلئے استعمال کرتے ہیں اس کی جڑ اور پتوں کو مصفی خون ہونے کی وجہ سے جلدی امراض مثلاً جذام آتشک وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ کنیز سفید کے پتوں کا نمک پطریق معروف بنا کر بواسیری خون بند کرنے کیلئے دہی کی بالائی کے ہمراہ کھلاتے ہیں اس کو اندرونی طور پر احتیاط سے استعمال کریں کیونکہ درجہ سوم کی دوا ہے اور قریب بسم زہریلی ہے۔

نفع خاص۔ محلل اور ام۔

مضر۔ زہریلی دوا ہے۔



مصلح۔ دودھ، دہی کی بالائی اور گھی

مقدار خوراک۔ ڈیڑھ رتی سے ایک ماشہ تک۔

مشہور مرکب۔ روغن دغلی۔

محمد شفیق کبوترہ صاحب

کنوچہ ”تخم کنوچہ“ S.Spinosa

دیگر نام۔

عربی میں بزر المر دفارسی میں مرد اور انگریزی میں ایس سپائی نو سا کہتے ہیں۔

ماہیت۔

یہ ارنڈی کے پودے کی طرح ہوتے ہیں لیکن ان سے کچھ موٹے ہوتے ہیں ان کے پتے چھال شاخیں تخم لعاب

دار ہوتے ہیں پتے پھیلے ہوئے گول اور ملائم ہوتے ہیں کنوچہ ایک چھوٹے تھوڑے ہیں۔ جن کا رنگ سفید سبزی

مانک اور مزہ پھیکا لعاب دار ہوتا ہے۔

مزاج۔ گرم خشک۔۔۔ درجہ دوم۔

افعال۔

منضج اور ارام، مغری، مسکن، مقوی معدہ و آمعاء، کاسر ریح، ملین، دافع یرقان۔



تخم کنوچہ بریان کرنے کے بعد قابض ہے۔

استعمال۔

عورت کے دودھ میں تخم کنوچہ کا لعاب نکال کر کان میں ڈالنا درد کان کیلئے مفید ہے۔ اندرونی طور پر کھلانے سے معدہ و آمعاء کو تقویت دیتا ہے اور ان کے درد کو ساکن کرتا ہے اس کو بریان کر کے تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ خونی دستوں اور پیچش میں کھلاتے ہیں

بیرونی استعمال۔

اور ام صلبہ اور پھوڑے پھنسیوں کو نفع دینے کیلئے ضاد کرتے ہیں یا اس کی پلٹس بنا کر باندھتے ہیں۔

نفع خاص۔ مفتاح سد مقوی معدہ۔

مضر۔ سونگھنے سے مصداغ۔

مصلح۔ روغن بادام تخم حماض۔

بدل۔ تخم ریحان۔

مقدار خوراک۔ پانچ سے سات گرام تک۔۔

محمد شفیق کبیرہ صاحب



موم ”شہد کی موم“ - Wax

دیگر نام۔

عربی میں شمع سندھی میں نسین بنگالی میں مونی اور انگریزی میں ویکس کہتے ہیں۔

ماہیت۔

شہد کی مکھیوں کے چھتے سے حاصل ہونے والی مشہور عام چیز ہے۔ شہد کی مکھی کے پیٹ کے ارد گر کیسہ دار غدود ہیں۔ ان سے موم بطور فضلہ نکلتی ہے۔ یہ زرد رنگ کا منجمد مرکب ہے۔ چھونے سے اس میں تیل کی طرح چکناہٹ محسوس نہیں ہوتی۔ یہ 144 سے 148 درجہ فارن ہائیٹ پر پگھل جاتی ہے۔ یہ گرم کر کے تار پین میں حل پذیر ہے۔ اس کا ذائقہ چکنا اور بدمزہ ہوتا ہے۔

مزاج۔ معتدل، بعض کے نزدیک گرم درجہ دوم اور خشکی و تری میں معتدل۔

افعال۔ محلل و ملین اور ام صلبہ۔ مسکن اوجاع، مثبت لحم۔

استعمال۔

موم کو مرہم بنانے میں بکثرت استعمال کرتے ہیں اور موم کو درموں کو تحلیل کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں اس کے علاوہ کھانسی تصفیہ آواز اور درد سینہ میں استعمال کرتے ہیں۔

موم سے روغن بھی کشید کیا جاتا ہے جو فالج لقوہ اور عصبی دردوں کیلئے مفید ہے۔ پٹھوں کو نرم کر کے درد کو تسکین دیتا ہے۔



اگر دو تولہ موم کے ہمراہ صدف سوختہ دو گرام مالا کر گولیاں بنائی جائیں تو ایک گولی کھانے کے بعد دودھ پینے سے دست یا قراقر نہیں ہوتا ہے۔

نفع خاص۔ محلل اور ام۔ ملین اعصاب۔

مضر۔ مقلل اشتہا۔

مصلح۔ روغن کنجد۔

بدل۔ آرد باقلا۔

مقدار خوراک۔ نصف گرام سے ایک گرام یا ماشہ تک۔

محمد شفیق کبوه صاحب





برنا ♥♥♥ >-----> (Crateya Religiosa)

دیگر نام ☆ - : ہندی میں برن۔

گجراتی میں ورنو۔ بنگالی میں درن باچھ یا گاچھ۔

ماہیت۔

ایک بڑا درخت ہے۔ جس کے پتے پر بر چھنی نما بیل کے پتوں کی مانند ایک شاخ میں تین تین لگتے ہیں۔ شکل میں پتیل کے پتوں سے مشابہ لیکن ان سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کو اپریل مئی میں خوبصورت پھول لگتے ہیں۔ پھل گول لیموں سے چھوٹا جو کہ خام حالت میں سبز اور پکنے کے بعد سرخ ہو جاتا ہے۔ چھال کارنگ باہر کی طرف سے بھورا۔ اندر کی طرف سے سبز پھول سفید پتے کی رنگت اوپر کی طرف سے گہری سبز اور نیچے کی طرف ہلکی سبز۔

ذائقہ ☆ - :

برگ پھل اور پھول تلخ جبکہ پھل پکنے کے بعد قدرے شیریں ہو جاتا ہے۔

مقام پیدائش ☆ - :

پاکستان میں خصوصاً دریائے راوی کا مشرقی علاقہ مالا بار۔ ہندوستان میں آسام اور بنگال کے گرم حصوں میں پایا جاتا ہے۔



مزاج ☆ - : گرم تین خشک درجہ دوم۔

افعال ☆ - : مدر بول۔ مفتت سنگ۔ محلل و منفع اورام۔

استعمال ☆ - :

پوست درخت برنا کو عسر بول کو دور کرنے اور گردہ۔ مثانہ کی پتھری اور رنگ کو نکالنے کیلئے پانی میں جوش دے کر پلاتے ہیں۔ پوست یا پتوں کو پانی میں پکا کر اور ام کی تحلیل کیلئے باندھتے ہیں یا لیموں کے رس یا سرکہ میں پیس کر ضماد کرتے ہیں۔ اس کا ضماد پندرہ منٹ میں جلد کو لال کر دیتا ہے۔ اور اگر زیادہ دیر جلد پر لگا رہے تو آبلہ پیدا کرتا ہے۔ سمن مفرط کیلئے اس کے پتوں کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ کون کن میں برنا کے پتوں کا ریاحی میں استعمال کرتے ہیں۔ بعض و سید برنا کے تازہ پتے دو تولہ نصف سیر پانی میں جوش دے کر جب نصف پاؤرہ جائے تو بکری کا دودھ دس تولہ اور کھانڈ بقدر ذائقہ ملا کر دن میں تین بار تپ دق کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔

نفع خاص ☆ - :

پیشاب کو جاری کرنے کیلئے اور سنگ گردہ کیلئے۔

مقدار خوراک۔

تین سے پانچ گرام (ماشے)



نسخہ ☆ - : گردہ و مثانہ :-

اگر گردہ اور مثانہ میں گرمی ہو جائے یا پیشاب جل کر یارک رک کر آئے تو ایسی حالت میں اٹ سٹ کے پتوں کا چھ گرام پانی نکال کر اس کے ساتھ برنادرخت کے تین گرام پتے ملائیں اور ڈیڑھ لیٹر دودھ کے ساتھ استعمال کریں چند روز کے استعمال سے پتھری کے ٹکڑے ہو کر پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گی۔
اس مرض کے لئے یہ اکسیر نسخہ ہے۔

ساجد بٹ صاحب





منسل ”زرنخ احمر“۔ Red Sulphuret Of Arsenic

دیگر نام۔

عربی میں زرنخ احمر، ہندی میں منسل بنگلہ میں من چھال سندھی میں من چھرا اور انگریزی میں ریڈ سلفریٹ آف آرسنک۔

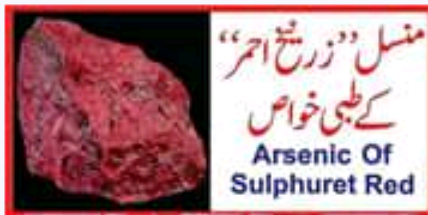
ماہیت۔: گندھک کی مانند مگر سرخ رنگ کی ایک معدنی چیز ہے۔ جس میں خفیف سی بورنگ سرخ اور ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

مزاج۔ گرم خشک۔۔۔ درجہ چہارم

استعمال۔:

اس کالپ خشک و ترخارش کا ازالہ کرتا ہے۔ چنانچہ بڑی سرخ مرچ مع ڈنڈی ایک عدد پاؤ بھرتیل سرسوں میں جلا کر مرچ سرخ نکال کر منسل دو تولہ باریک کھرل کر کے ملا کر تین دن متواتر مالش کرنے سے خارش دار وغیرہ دفع ہو جاتی ہے۔ منسل اگرچہ غیر سمی سے اگرچے اس کا مزاج درجہ چہارم میں گرم و خشک ہے اور اسے میں آرسنک پایا جاتا ہے۔ لہذا اس کا کھانا منع ہے۔ مگر مستند طبیب کے مشورے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

محمد شفیق کبوه





ملیم

ماہیت۔

ایک درخت کی جڑ ہے۔ جو رنگت میں سیاہی مائل اور مزہ میں تیز و تلخ ہے۔ بعض کے نزدیک یہ سرخس ہے۔

مزاج۔ گرم خشک۔۔۔ درجہ سوم۔

افعال۔ قاتل کرم۔

استعمال۔

قاتل جراثیم ہونے کی وجہ سے اس کا سفوف زخم پر چھڑکنا مفید ہے۔ جن میں کیڑے پڑ گئے ہوں۔ اور پتوں کا پانی بھی قاتل جراثیم زخم ہے۔ کرم دماغ کی وجہ سے جو درد ہوتا ہے۔ اس میں نقوعاً استعمال کرنے سے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جاتے ہیں۔ اور درد سر رفع ہو جاتا ہے۔ جوؤں کو ہلاک کرنے کے لئے پانی میں پیس کر بالوں کی جڑ میں لگاتے ہیں یہ سسی جڑ ہے اسلئے کھاتے نہیں ہیں۔

نفع خاص۔ قاتل کرم قروح۔

مضر۔ گرم امزجہ

مصلح۔ روغنیات۔



منڈوا (منڈل)

دیگر نام۔ بنگالی میں مرور اعام لچھمنا انگریزی میں Fleasine Caraoane

ماہیت۔: ایک قسم کا غلہ ہے اس کا پودا کنگنی کے پودے سے کسی قدر مشابہ ہوتا ہے۔ جس کے دانے سرخ رالی کے مشابہ ہوتے ہیں اس کو خوشہ پنچہ دست کے مانند ہوتا ہے۔ یہ چاولوں کے ہمراہ بویا جاتا ہے۔ فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج۔ سرد خشک۔۔۔ درجہ سوم۔

افعال واستعمال۔

دیہات کے باشندے منڈوے کے آٹے کی روٹی پکا کر کھاتے ہیں۔ یہ قلیل غذا ثقیل اور نفاخ پیدا کرتا ہے اور قابض ہے۔ منڈوے کے آٹے اور نمک شور کو مریض استسقاء کے ورم پر تحلیل کرنے کے لئے ملتے ہیں۔

نفع خاص۔ محلل اور ام۔

مضر۔ گرم امزجہ میں

مصلح۔ روغنیات

بدل۔ باجرہ۔

محمد شفیق کبوه صاحب



گل منڈی، منڈی ”گورکھ منڈی“ - Sphaeranthus Hirtus

دیگر نام۔

فارسی میں کمادریوس ہندی میں گورکھ منڈی گجراتی میں بیری کلار اور انگریزی میں سپرینٹھس ہرٹس اور لاطینی

میں Sphaeranthus Indicus

کہتے ہیں

ماہیت۔

اس کا پودا ڈیڑھ فٹ اونچا شاخوں والا اور پھیلا ہوتا ہے۔ پتے چھوٹے بیضوی شکل کے روئیں دار ہوتے ہیں۔ کچا پھول نرم ہموار منڈے ہوئے سر کی طرح ہوتے ہیں اور پک کر سخت ہو جائے تو پھل کھا جاتا ہے۔ اس لئے اس کو گل منڈی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ برسات میں پیدا ہوتا ہے۔ نومبر دسمبر میں پھلتا پھولتا ہے۔

اقسام۔

یہ دو قسم کی ہوتی ہے۔

۱۔ منڈی کا پودا چھوٹا ہوتا ہے اور عموماً یہی دواء استعمال ہوتی ہے۔ یہ قسم زمین پر مفروش ہوتی ہے۔ جس کے پتے پودینہ کی مانند لیکن موٹے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ پھول و پھل لگتے ہیں جن کو گل منڈی کہتے ہیں۔

۲۔ دوسری قسم بڑی ہے۔ اسکو مہانڈی یا بڑی منڈی کہتے ہیں دونوں کے افعال و خواص یکساں ہیں۔



مقام پیدائش۔

ہندوستان، پاکستان۔

مزاج۔

گرم خشک۔۔۔۔ درجہ دوم۔

افعال۔

مصطفیٰ خون، مقوی قلب و حواس، نافع امراض سوداویہ۔

استعمال۔

گل منڈی کو مصطفیٰ خون کی وجہ سے جلدی امراض مثلاً پھوڑے پھنسیاں تر و خشک خارش کے علاوہ داد اور ام و ثبور آتشک و جذام میں تنہا یا دیگر ادویہ کے ہمراہ شیرہ نکال کر یا نقوح بنا کر یا سفوف استعمال کرتے ہیں جو کہ نافع امراض سوداویہ ہے۔

مقوی قلب و مقوی حواس ہونے کے باعث ضعف قلب مایخو لیا خفقان اور دماغ وغیرہ میں اس کا عرق بطریق معروف نکال کر یا شربت بابنا کر بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ گل منڈی آنتوں کی قوت ماسکہ کو تقویت دیتی ہے۔ اس لئے کہ یہ قبض کرتی ہے۔



پھول آنے سے قبل سالم بوٹی کو اکھیر کر سایہ میں خشک کر کے هموزن مصری یا شہد میں ملا کر تقویت حواس کے لئے استعمال کرتے ہیں امراض بارده اور تقویت باہ کے لئے مفید خیال کیا جاتا ہے۔ تازہ پھول کا استعمال آنکھوں خصوصاً رمد اور آشوب چشم میں مفید ہے۔

خیال ہے کہ اس میں ہلیلہ اور آملہ کی طرح عرصہ دراز تک صحت و جوانی کو قائم رکھنے کی خاصیت پائی جاتی ہے۔
نفع خاص۔

مصطفیٰ خون،

مضر۔

گرم مزاج کو۔

مصلح

بھنگرے کا پانی۔

بدل۔

برہم ڈنڈی و سر پھوکہ۔

مقدار خوراک

سات ماشہ سے ایک تولہ۔



عرق منڈی، نقوع شاہترہ وغیرہ میں۔

عرق منڈی۔

خون کو صاف کرتا ہے۔ چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ اس کے استعمال سے مزمن خارش دور ہو جاتی ہے۔

الرجی یعنی حساسیت کو مفید اور بینائی کو طاقت دیتا ہے۔

مقدار خوراک

ایک کپ نہار منہ صبح۔

محمد شفیق کمبود





ریگ ماہی۔ سمک۔ رمل (Sand Lizard) ♥♥♥>----:---->

لاطینی میں۔ Lacerta Agilis

دیگر نام ☆ - :

فارسی اور اردو میں ریت کی مچھلی عربی میں سمکتہ الصیدا۔ انگریزی میں سینڈ لیزرڈ جبکہ یونانی میں سفیقس کہتے ہیں

ماہیت ☆ - :

بہت چھوٹی مچھلی جیسی جو کہ تقریباً ایک انگلی کے برابر ہوتی ہے۔ عموماً ریت میں پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے ریگ ماہی مشہور ہے اور گرگٹ کی طرح سفید چمکدار اور جلد پر خوبصورت نشان ہوتے ہیں۔ ریت میں دس بارہ گز تک گھس جاتی ہے۔ یہ سندھ اور مارواڑ میں عموماً جبکہ رحیم یار خان کے ریگستان میں عام ہوتی ہے۔ بعض اطباء کا خیال ہے کہ ریگ ماہی کی ایک قسم ریت میں ہوتی ہے۔ اور دوسری قسم پانی کے کنارے ہوتی ہے۔ اور دریائے نیل کے کنارے عموماً ملتی ہے اس کو سفنقور کہا جاتا ہے۔

مزاج ☆ - :

گرم و خشک درجہ دوم بعض کے نزدیک درجہ چہارم

افعال و استعمال ☆ - : اس کو عموماً مقوی باہ ادویات میں شامل کرتے ہیں۔

اگر اس کا طلبنا کر قصب پر لگایا جائے تو اس میں سختی اور فرہی پیدا کرتی ہے



پنسا ریوں کے پاس خشک شدہ ملتی ہے

مقدار خوراک ☆ - : ایک سے تین گرام یا ماشے

مشہور۔ مرکبات ☆ - :

معجون ریگ ماہی، معجون مقوی علوی خان والی

معجون ثعلب وغیرہ۔

ساجد بیٹ صاحب





گوکھرو_ خار خشک_ بھکڑا Small Caltrop

دیگر نام ☆ - :

عربی میں خشک فارسی میں خار خشک سندھی میں بکھڑو پنجابی میں بھکڑا بنگالی میں گوکھری مرہٹی میں سرائے تامل میں نراچی سنسکرت میں گوکھرو انگریزی میں سال کارپس اور لاطینی میں ٹرالی بولس ٹے ریٹرس کہتے ہیں۔

ماہیت ☆ - :

ایک بیل دار بوٹی کا خار دار سہ گوشہ پھل ہے۔

یہ بوٹی موسم برسات میں مفروش بیل کر شکل میں ہوتی ہے۔ چار فٹ لمبی بیل کی بہت سی شاخیں ہوتی ہیں جو سفیدی مائل پتلی اور سبز رنگ کی ہوتی ہے۔ اور جڑ کے ارد گرد پھیلتی ہیں پتے چنے کے پتوں کی طرح ذرا ان سے بڑے ہوتے ہیں۔ سردی کے موسم میں پتوں کی جڑوں سے نکلے ہوئے زرد رنگ کے پانچ پنکھڑی والے کانٹوں سمیت نکلتے ہیں پھول لگنے کے بعد چھوٹے گول چٹپے پھل پانچ کونوں تیز کانٹوں والے ہوتے ہیں۔ جڑ پتلی پانچ چھ انچ لمبی بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ میدانی گوکھرو پہاڑی گوکھرو کی نسبت چھوٹا ہوتا ہے۔

اقسام ☆ - : خردو کلاں دو قسم کا ہوتا ہے۔

لیکن زیادہ تر خرد مستعمل ہے۔ بڑے گوکھرو کا جھاڑ دار پیڑ ہوتا ہے۔ پتے سفیدی مائل لمبے قدرے گول اور کنگرے دار ہوتے ہیں پھل چہار گوشہ ہوتے ہیں چاروں کونوں پر ایک ایک کانٹا ہوتا ہے۔ خام پھل کا رنگ ہرا ہوتا ہے۔ پکنے پر بیلا جبکہ خشک ہو کر مٹیا لے رنگ کا ہوتا ہے۔ ان کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔



مقام۔ پیدائش ☆ - :

پاکستان - ہندوستان - اور ایران کے خشک مقامات پر فصل خریف میں بافراط ہوتا ہے۔ بڑا گوکھرو گجرات کا ٹھیاواڑ بندھیا چل وغیرہ کی ریتلی اور پتھریلی زمین میں زیادہ ہوتا ہے۔

مزاج ☆ - :

گرم خشک۔۔۔ درجہ اول۔

افعال ☆ - :

مدر بول و حیض مفتت سنگ گروہ و مثانہ اور مقوی باہ۔۔۔

استعمال ☆ - :

گردہ و مثانہ کی چھوٹی کنکریوں کے اخراج کیلئے آلو بالو اور دو قو کے ساتھ شیرہ کی صورت میں استعمال کرتے ہیں ورم گردہ مزمن پیشاب میں البیومن آنے لگے اور استسقاء ہو کر جسم پر آناںس ہو تو گوگھرو بہت مفید ہے۔ آنکھ سے پیدا شدہ ورم کو زائل کرنے کے لئے اس کو گھوٹ کر باندھتے ہیں بمزله تریاق ہے پیشاب جل کر آتا ہو تو گوگھرو جو کھار کے ہمراہ استعمال کرنا چاہیے سوزش بول اور سوزاک میں تخم خیارین اور تخم خرپڑہ کے ہمراہ گھوٹ کر پلانا مفید ہے۔

مقوی باہ ہونے کی وجہ سے خشک گوکھرو کو باریک پیس کر تین دن تازہ گوکھرو کے پانی میں رکھیں پھر خشک کر کے مصری ملا کر دودھ کے ہمراہ پینا جریان احتلام سرعت انزال کے علاوہ باہ کو طاقت دیتا ہے۔



یہ دشمول کی دواؤں میں شامل ہے اس لئے وئید بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص ☆ - : مدر بول۔

مضر ☆ - : امراض رس۔

مصلح ☆ - : بادام اور روغن کنجد۔

مقدار_ خوراک ☆ - : پانچ سے سات گرام یا ماشے۔

مشہور_ مرکب ☆ - : شربت بزوری، شربت مدر طمٹ سفوف سیلان الرحم

ساجد بٹ صاحب





دارچکنا۔ (Perchloride of Mercury)

لاطینی میں۔ ہائیڈرارجرائی پر کلورائیڈم۔

دیگر نام۔۔

عربی میں سیلمانی ہندی میں دال چکنا فارسی میں دارشگنہ اور انگریزی میں پرکلورائیڈ آف مرکری کہتے ہیں۔

ماہیت۔

یہ سنکھیا اور پارہ کا مرکب ہے جو کہ سفید براق اور وزنی ہوتا ہے۔

مزاج۔

گرم خشک بدرجہ چہارم۔

استعمال۔

مرہموں میں شامل کر کے قروح خبیثہ لگاتے ہیں۔ خوردنی طور پر اس کا جوہر مصفی خون اور محفف قروح ہونے کی وجہ سے مرض آتشک میں استعمال کرتے ہیں۔ طب جدید دارچکنا ایک میں دس ہزار کی طاقت کا لوشن زخموں کو دھونے کیلئے بکثرت استعمال کرتے ہیں۔



تریاق دار چکنا۔

اگر غلطی سے زیادہ مقدار میں کھا لیا جائے تو تین انڈوں کی سفیدی پانی یا دودھ میں پھینٹ کر پلائیں۔ بعد میں
قے کرائیں اور دوبارہ کچے انڈوں کی سفیدی یا گھیوں کا آٹا پانی میں گھول کر پلائیں

نفع خاص۔ مصفی خون۔

مضر۔ زہر قاتل۔

مصلح۔ انڈے کی سفیدی دودھ گھی۔

بدل۔ سٹکھیا۔

مقدار خوراک۔ جوہر دار چکنا اک چاول سے دو چاول تک۔

محمد شفیق کمبوہ



املتاس کا پوست

ماہیت۔

املتاس کے پوست سے مراد پھیلی کا بیرونی چھلکا جو سخت اور بھورا یا سیاہی مائل ہوتا ہے۔ اور یہ بھی بطور دواء مستعمل ہے۔

مزاج۔

گرم و خشک درجہ دوم۔

افعال۔

مدر حیض، مخرج جنین و مٹھیہ۔

استعمال۔

پوست املتاس کو زعفران اور عرق گلاب کے ہمراہ اخراج جنین و اخراج مشیمہ میں اس کا جو شانہ مناسب ادویہ کے ساتھ مستعمل ہے۔ اس کے علاوہ

زیادہ احتباس حیض اور عسر حیض میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص:- مدر حیض۔

مضر:- مسقط جنین۔



مشہور مرکبات :- لعوق خیار شنبہ۔



کمر کس ”چینا گوند“ ڈھاک کو گوند، صمغ پلاس

Bengal Kino...Buteae Gummi

دیگر نام۔

چینا گوند چنی گوند ڈھاک کو گوند اردو عربی اور فارسی میں صمغ پلاس ہندی میں کمر کس سنسکرت میں پلاش نریش اور انگریزی میں بنگال کاٹنو کہتے ہیں۔

ماہیت۔

درخت پلاس کے تنے میں شگاف دینے سے جو رس نکل کر جم جاتا ہے اس جمع کر لیتے ہیں اس میں کسی قسم کی کوئی بو نہیں ہوتی۔ اس درخت کی مکمل تفصیل پلاس پاپڑا میں دیکھیں۔

مزاج۔

گرم خشک۔

افعال۔

حالب سیلان الرحم، ممسک و مغلظ منی مجفف قابض معدہ و آمعاء حالب اسہال۔



استعمال۔

کمر اور رحم کی طاقت کیلئے دوسری دواؤں کے ہمراہ یا گھی میں بھون کر اس کی پنخری بنا کر زچہ عورتوں کو کھلاتے ہیں اسی وجہ سے اس کا نام کمر کس مشہور ہے مسک و مغلظ منی ہونے کی وجہ سے مقوی باہ اور دافع رقت و جریان حابس سیلان سفوف و معاجین میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ قابض ہونے کی وجہ سے اس کو اسہال بند کرنے کیلئے سفوف استعمال کرتے ہیں مجفف ہونے کی وجہ سے سیلان الرحم کیلئے حمولاً بہت زیادہ مستعمل ہے اس کو تنہا یا مصری کے ہمراہ سفوف کر کے دودھ کے ساتھ مذکورہ امراض میں استعمال کرتے ہیں قابض اور مقوی ہونے کی وجہ سے سنگرہنی اور خروج مقعد میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص۔ حابس سیلان مغلظ منی و مسک۔

مضر۔ اعضائے اسفل۔

مصلح۔ کثیرا دودھ گلاب صندل۔

بدل۔ گوند بول۔

مقدار خوراک۔ ایک سے تین ماشہ۔



موٹھ۔ ”ماش ہندی“ - Phaccolus

دیگر نام۔

ہندی میں راج ماش، فارسی میں ماش ہندی، بنگلہ میں بن مونگ گجراتی میں مٹھ مرہٹی میں مٹکلیا اور انگریزی میں فے کولس کہتے ہیں۔

ماہیت۔

مونگ کی طرح کا ایک مشہور غلہ ہے۔ اس کا دانہ مونگ کے ہم شکل ہوتا ہے۔ اس کی دال پکا کر کھائی جاتی ہے۔ اس کی بیل پھلتی ہے۔ اس کے پتے اڑو کے پتوں سے چھوٹے ہوتے ہیں جنگلی موٹھ کو بانگر موٹھ کہتے ہیں اس کا رنگ سرخی مائل اور ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

مقام پیدائش۔

پاکستان اور ہندوستان میں فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج۔

گرم ایک خشک درجہ دوم۔



افعال واستعمال۔

زیادہ تر اس کی دال پکا کر کھائی جاتی ہے جو کہ زود ہضم مگر اس کے ساتھ قابض اور پیٹ میں قراقر پیدا کرتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے سرد بلغمی امراض مثلاً استسقاء میں اس کا استعمال مفید بتایا گیا ہے عام بخار میں اس کی جڑ کا پانی مفید ہے۔ مگر بغیر گھی کے اس کی جڑ نشہ لاتی ہے۔ ورم کو تحلیل کرتی ہے۔ موٹھ کی دال پھاگن اور چیت میں کھانا مفید ہے۔

نفع خاص۔ حابس

مضر۔ مولد ریاح۔

مصلح۔ روغنیات و گرم مصالحہ۔

بدل۔ ماش کی دال۔

ضروری اجزاء۔

اس میں پروٹین تیس فیصد کاربوہائیڈریٹ 56 فیصد ہوتے ہیں۔

محمد شفیق کبہوہ



موچرس ”سنجھل کی گوند“

Silk Cotton tree Gum

ماہیت۔

سنجھل درخت کی گوند ہے جب پہلے نکلتی ہے تو سفید گاڑھی اور لیس دار ہوتی ہے۔ لیکن خشک ہو کر سرخ رنگ کے گول کھوکھلے ٹکڑوں کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اور یہ ٹکڑے آسانی سے ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس کے درخت کی ماہیت سنجھل میں دیکھیں۔ گوند کا ذائقہ کسیلا اور لیس دار ہوتا ہے۔

مزاج سرد خشک درجہ سوم۔

افعال۔

قابض، محفف حابس الدم مسک سیلان الرحم، مغلظ منی۔

استعمال۔

مذکورہ افعال کی وجہ سے اس کو تنہا یا دیگر ادویہ کے ہمراہ حابس اسہال جریان ورقت سلسل البول کثرت حیض اور سیلان الرحم میں سفوفات یا معاجین میں شامل کرتے ہیں قابض ہونے کے باعث استحکام دندان کی غرض سے سنونات میں شامل کرتے ہیں جوش دہن جو کہ پارہ کی وجہ سے ہو۔ اس کے جو شاندے سے مضمضہ کراتے ہیں۔ اس کا منجن دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اس کا لٹہ تر کر کے رکھتا طوبت رحم کو خشک کرتا ہے۔



نفع خاص۔

ممسک و مغلظ منی حابص سیلان الرحم۔

مضر۔

دہر ہضم، نفاخ۔

مصلح۔

گرم مصالحہ جات دار چینی۔

مقدار خوراک۔

تین سے پانچ گرام۔

(مشہور مرکب) معجون موچرس

یہ معجون رطوبات رحم کو خشک کرتی ہے یعنی لیکوریا میں کثرت سے استعمال ہونے والی دوا ہے۔

مقدار خوراک۔

تین سے پانچ گرام تک



موصلی سفید - Arundinaceum

دیگر نام۔

فارسی میں موصلی سفید بنگالی میں سادامو صلی گجراتی میں دھولی موصلی اور سنسکرت میں شویت موصلی کہتے ہیں۔
ماہیت۔

موصلی سفید کا پودا ڈیڈھ دو فٹ اونچا ہوتا ہے جو موسم برسات میں پہاڑوں کی ڈھلانوں پر خود رو پیدا ہوتا ہے۔ پتے کھجور کے پتوں کی طرح نوک دار، زردی مائل سبز جن کا ذائقہ قدرے میٹھا کھٹا اور تھوڑا چکنا ہوتا ہے۔ ساون بھادوں میں پودے کے درمیان سے گھیکوار کی طرح پتہ نکالتا ہے پھول مجری جس میں چھ پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ پھل چھوٹی الاچی کے برابر ہوتا ہے موصلی کی جڑ تین سے پانچ انچ لمبی نکلتی ہے۔ ہر پودے کے نیچے چھ سات موصلیاں ہوتی ہیں جو شکن دار سفید ہوتی ہے اور ان کا مزہ پھیکا لعاب دار ہوتا ہے ان جڑوں کو بھادوں کے آخر میں اکھاڑ لیا جاتا ہے۔

مقام پیدائش۔

کشمیر، کوہ مری، ڈلہوزی، شملہ چکروتہ کے علاوہ ست پڑا کوہ ارولی اور پر بت بندھیا چل وغیرہ پر پیدا کرتی ہے۔
اقسام۔

موصلی کی ایک قسم اور ہے جو بہت چھوٹی ہوتی ہے اس کو موصلی دکھنی کہتے ہیں اور تیسری موصلی سیاہ ہے۔
مزاج۔ گرم ایک خشک درجہ دوم۔



افعال۔ مقوی باہ، مولد منی مغلظ منی۔

استعمال۔

موصلی بدن کو مضبوط بناتی ہے۔ باہ کو حرکت دیتی ہے۔ منی کو گاڑھا اور زیادہ کرتی ہے موصلی کاسفوف ہم وزن شکر کے ہمراہ بنا کر ضعف اور باہ اور جریان میں کھلانا بے حد مفید و مجرب و مشہور ہے۔ علاوہ ازیں مقوی باہ اور دافع جریان یا مغلظ معالجین اور سفوفات کا اہم ترین جزو ہے۔ ثعلب مصری کی عمدہ قائم مقام ہے۔

نفع خاص:- مقوی باہ و مغلظ۔

مصلح:- شکر بدل۔

ایک قسم دوسری قسم کا بدل ہے۔

مقدار خوراک:- پانچ سے سات گرام۔

مشہور مرکب:- سفوف سیلان الرحم معجون مقوی رحم۔

محمد شفیق کبوه





کہر با شمع

کہر با ”کھر با“، کہر با شمع

فارسی کہر با شمع، لاطینی امبر سکی نم، انگریزی لیکوڈامبر، سویٹ گم کہتے ہیں۔

ماہیت۔

ایک درخت کا گوند ہے جس کو حور کہا جاتا ہے۔ جو شفاف زردی مائل ہوتا ہے۔ کہر با کا ہر با کا مختلف ہے کاہر با کے معنی گھاس کھینچنے والا ہے کیونکہ اس میں گھاس اور تنکے اپنی طرف جذب کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ اس کا درخت سبز اور نج سرخ کلر میں پایا جاتا ہے، برفانی پہاڑی علاقوں میں پایا جاتا ہے

درخت چنار اسی خاندان سے تعلق رکھتا ہے

چائیز اسکی گوند کے زیورات جیولری بناتے ہیں، اہل یورپ اسکی گوند اور تخم بطور دوا استعمال کرتے ہیں

پاکستان و ہند میں اسکی گوند استعمال میں ہے

امریکی اسکے سبز پھل کا جوس بنا کر نوش کرتے ہیں، اور اسکو امریکی جنسنگ کہتے ہیں

مقام پیدائش۔ یہ روس، بلغاریہ، امریکہ، چائینہ میں پایا جاتا ہے

مزاج۔ معتدل

افعال۔ حابس الدم، مفرح و مقوی قلب، مقوی معدہ و آمع اور قابض ہے۔



استعمال۔

کہر باکو ضعف قلب اور خفقان کو دور کرنے کیلئے مفرحات میں شامل کر کے کھلاتے ہیں۔ نفث الدم کو روکنے کے لئے تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ شربت خشخاش میں ملا کر چٹاتے ہیں اسہال دموی خون بواسیر اور کثرت حیض کو بند کرنے کے لئے مناسب ادویہ کے ہمراہ جبکہ تقویت معدہ کیلئے مصطکی کے ہمراہ کھلاتے ہیں حالبس الدم ہونے کی وجہ سے جسم کے اعضاء ظاہری اور باطنی کے خون کو بند کرتا ہے معدہ جگر اور پیشاب کے امراض میں مفید ہے ر عاف کو بند کرنے کیلئے کھلاتے ہیں۔

بیرونی استعمال۔

نکسیر کو بند کرنے کیلئے کھلاتے ہیں ناک میں نقوح کرتے ہیں اور پیشانی پر ضمد کرتے ہیں تازہ زخموں پر باریک پس کر چھڑکنے سے سیلان خون کو بند کرتا اور ان کو خشک کر دیتا ہے۔

نفع خاص :- حالبس الدم۔

مضر :- مصدع

مصلح :- بنفشہ۔

بدل :- سندرس۔

مقدار خوراک :- قرص کہر باقرص طباشیر کافوری اور سفوف حالبس الدم وغیرہ۔

حکیم پیر خاکی صاحب



اسپنغول مسلم / شکم پارہ :- (Spogul Seeds)

دیگر نام :-

فارسی میں اسپنغول، عربی میں بزار لقطونہ، بنگالی میں اسپنغول، سندھی میں اسپنگر، کشمیری میں اسموگل اور انگریزی میں سپوگل سیڈز کہتے ہیں۔

ماہیت :-

یہ ایک بوٹی کے تخم جس کا تناؤ پر اٹھا نہیں ہوتا ہے۔ گچھوں میں زمین کے نزدیک لگتے ہیں۔ یہ بوٹی یا پودا آدھا گز تک اونچا ہو سکتا ہے۔

اسکے تخم گلابی اور لعاب دار کشتی نما گھوڑے کے کان کی طرح ہوتے ہیں اور بطور دواء استعمال ہوتے ہیں۔ ان کے تخم کے اوپر بھوسی سفید رنگ کی ہوتی ہے۔ جس کو سبوس اسپنغول یا بھوسی یا چھلکا اسپنغول کہتے ہیں۔ جو بطور دواء استعمال ہوتی ہے۔

رنگ :-

تخم گلابی مائل بہ سرخی، بھوسی سفید۔

ذائقہ :-

تخم پھیکا اور لعاب دار لیکن توڑنے پر تلخ جبکہ چھلکا پھیکا اور لعاب دار ہوتا ہے۔



مقام پیدائش:-

پاکستان میں پنجاب، سندھ اور بلوچستان جبکہ افغانستان اور انڈیا میں سردیوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اور خود رو بھی ہے۔

مزاج:- سرد و تر درجہ دوم۔

افعال:-

ملین و مغزی، محلل و مسکن اور ام حار، مسکن، عطش و تپ شدید مدربول، حکیم صاحب نے اس کو ملین پتھری بھی کہا ہے جو اسپغول قابض ہوتا ہے۔

استعمال:-

اسپغول کو زیادہ تر اسہال و پیچش میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ اپنی لزوجت کی وجہ سے سددوں کو پھیلا کر خارج کرتا ہے۔ اور آنتوں میں جو خراش ہوتی ہے۔ اس کو دور کرتی ہے۔ جبکہ روغن گل میں بریان کر کے کھلانے سے اسہال و پیچش دور کرتا ہے۔ لزوجت ہی کی وجہ سے خشک کھانسی اور قصبہ الریہ کی خوشنند دور ہوتی ہے۔ میرے خیال کی وجہ سے صرف گلے کی وجہ سے خشک کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

اسپغول بریان کرنے سے اسکی لزوجت ختم ہو جائے گی اور یہ اسپغول قابض ہو جاتا ہے۔ روغن گل میں بریان کرنے سے بھی قابض ہو جاتا ہے۔

نفع خاص:- مسکن حرارت، دافع زحیر۔



مضر:- بلغھی مزاج والے۔ جن کا ہضمہ خراب ہوتا ضعف ہضم والے۔ اسپغول ضعف اعصاب اور مزہل اشتہا ہے۔

مصلح:- سنگجین علی۔

مسلح:- بھی دانہ

کیمیاءوی اجزاء:-

1۔ لعابی مادہ

2۔ فیٹی آئل (شمی روغن)، 3۔ زائی مادہ، (الہو من)۔

مرکبات:- سفوف طین۔ 2۔ قرص طباشیر کا فوری،

مقدار خوراک:- تین سے نو گرام۔ (ماشہ)

(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

#عبدالغنی





نک چھکنی ”ناک چھکنی“

دیگر نام۔

بنگالی میں بانچھی سنسکرت میں چھکنی اور انگریزی میں سنیزورٹ کہتے ہیں۔

ماہیت۔

یہ ایک مفروش بوٹی ہے۔ جو سبزی مائل زرد ہوتی ہے۔ پتے چھوٹے گا جڑ کے پتوں کی طرح لیکن ان سے چھوٹے اور زمین پر مفروش چھتہ دار ہوتی ہے۔ یہ سخت لیکن نمناک زمیں پر پیدا ہوتی ہے۔ پھول سفید یا زرد گچھوں میں لگتے ہیں جو گول ننھے عورتوں کے لونگ کی مانند اس کے بیج مثل تلمہ چھوٹے اور چٹپے ہوتے ہیں۔ نوٹ۔ بعض نے اس کو کندش اور بعض نے عور العطاس لکھا ہے جو کہ غلط ہے۔

مزاج۔ گرم خشک۔۔۔ درجہ سوم۔

افعال۔ معطس دافع امراض بلغمیہ و عصبانیہ مقوی معدہ مقوی باہ جالی۔

استعمال۔

احتباس نزلہ و زکام درد سر نزی اور درد سر بارد میں اس کی ہلاس بنا کر سنگھاتے ہیں جس سے چھینکوں کے ذریعے فاسد رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔ امراض بارده بلغمیہ اور معدے کو قوت دینے بھوک لگانے صلابت طحال کو دور کرنے کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں بلکہ اس کے لئے نک چھکنی کے پتے گھوٹ کر پلانے مفید ہے اس کے



پتوں کا سفوف بقدر ایک گرام قند سیاہ میں لپیٹ کر کھلانے سے ٹلی ہوئی ناف اپنی جگہ آ جاتی ہے۔ مقوی باہ ہونے کی وجہ سے اس کی معجون بنائی جاتی ہے۔ جو تقویت باہ کے لئے مستعمل ہے۔

جالی ہونے کی وجہ سے اس کا ضماد سفید و سیاہ داغ جھائیں چھب اور چہرے کی کھجلی کو دور کرتی ہے اور اس کا ضماد کرنے سے دار کو فائدہ ہوتا ہے۔

مصلح۔ کتیرا، روغن بادام یا زرد،

بدل۔ سن کے بیج، چھینکوں کیلئے کا پھل

مقدار خوراک۔ تین سے پانچ گرام۔

اکرم جی صاحب





آکھ مدار

دیگر نام۔

آکون، عربی میں عشر، فارسی میں خرک، زہر ناک، تلگو، میں مندرامو، سنسکرت میں مندار سندھی میں اک، تلنگی، حلیپنڈے، مکاٹ۔ پھل۔ بنگالی میں آکنڈہ۔ گجراتی میں آکڈو فیملی۔ جانی گنٹیکا

ماہیت۔

آکھ کا پودا ڈیڈھ گز سے دو گز تک بلند ہو جاتا ہے لیکن عموماً ایک یا نصف گز تک بلند دیکھا گیا ہے یہ شاخ در شاخ ہو کر بھی پھیلتا ہے لیکن زیادہ تر جڑ ہی سے شاخیں نکل کر ادھر پھیل جاتی ہے مدار کے جس حصہ کو توڑا جائے سفید گاڑھا دودھ ٹپکنا شروع ہو جاتا ہے اطراف میں جڑ کی نسبت زیادہ دودھ نکلتا ہے۔

پتے۔

برگد کے پتوں سے مشابہ لیکن ان کی مانند سبز نہیں ہوتے بلکہ سفید مائل ہوتے ہیں۔ تنوں اور شاخوں پر سفید رُوواں لگا رہتا ہے۔ پک جانے پر زرد رنگ کے ہو جاتے ہیں

پھول۔

کنوری نما گچھوں میں لگتے ہوتے ہیں۔ جو باہر سے سفید اور اندر سے سرخی مائل ہوتے ہیں۔ پھول کے عین درمیان لونگ کے سر کی مانند ایک شے ہوتی ہے۔ جس کو قرفل مدار یعنی آنکھ کی لونگ کہتے ہیں۔



پھل۔

اسکی شکل عموماً لمبوتری اور درمیان سے خم کھائی ہوتی ہے۔ خشک ہونے پر جب پھٹتا ہے تو اس کے اندر سے سنہبل کی مانند روئی نکلتی ہے۔ جو نہایت نرم و ملائم اور چکنی ہوتی ہے۔

تخم

چٹے، سیاہی مائل اور وزن میں ہلکے حجم میں دال ارہر کے برابر ہوتے ہیں۔ بعض آکھ کے پودوں پر ایک قسم کی رطوبت منجمد ہوتی ہے۔ اس کو صنغ عشر یا شکر العشر کہتے ہیں۔

دودھ۔

آکھ کے ہر حصے کو جس کو توڑا جائے تو اس سے مفید گاڑھا دودھ نکلتا ہے جو زہریلا ہوتا ہے۔

نوٹ۔

اس پودے کا ہر جز بطور دواء کام آتا ہے۔

آکھ کی اقسام۔

- 1۔ جسکی ماہیت اوپر بیان کی جا چکی ہے یہ بطور دواء استعمال ہوتی ہے۔
- 2۔ پھول مطلقاً سفید ہوتا ہے اور اسکا درخت پہلی قسم سے بڑا ہوتا ہے۔
- 3۔ اس قسم کا آکھ مزکورہ اقسام سے چھوٹا ہوتا ہے۔ اور پھول پستی مائل بہ مفید ہوتا ہے۔



مقام پیدائش۔

پاکستان۔ ہندوستان۔ سری لنکا۔ افغانستان، ایران، اور افریقہ ہیں۔ پاکستان کی بنجر زمینوں اور ریگستان میں پایا جاتا ہے۔ موسم گرما میں بکثرت ہوتا ہے۔

ذائقہ۔ تلخ تیزی مائل

مزاج۔ پھول، جڑ، پتے، اور شاخیں تیسرے درجے میں گرم خشک آکھ کا دودھ چوتھے میں گرم اور خشک ہے۔

آک : حصہ دوم

افعال۔

تازہ پتے مسکن درد اور سردی کے اور ام تحلیل کرتے ہیں۔ قاطع۔ اکال،

برگ خشک کا ذرور جالی، اکال، مقفی، منفی، بلغم، مقطع، پتوں کا پانی محمر، اکال، قاطع

پوست تیخ مدار۔

معتدل، مقوی، قاطع، و مخرج۔ بلغم، مغشی، مقفی۔ مسج، معدہ، آمعاه، قاتل، کرم، شکم،

دودھ مدار۔

لا زع، محلق، جاذب، سم، حیوانات، اکال، مقرر، مسہل، قوی، مقفی، مجلس، قاطع، بلغم، صیج،



استعمال۔

آکھ کا دودھ اکال مقرر ہونے کی وجہ سے داد، گنج، اور بوا سیری مسوں پر لگانے ان کو جلد دور کر دیتا ہے۔ خفیف طور پر طلاء کرنے سے وجع المفاصل کے لئے بھی مفید ہے۔ کیونکہ آبلہ انگیر اور مقرر ہو نیکی وجہ سے بھی مفاصل کے فاسد مواد کو خارج کرتا ہے۔ قاطع بلغم، مقنی اور مسہل قوی ہونے کی سبب امراض بلغمی خصوصاً ضیق النفس، دمہ کھانسی استعمال کرایا جاتا ہے۔

آکھ کا دودھ اکال مقرر ہونے کی وجہ سے داد، گنج، اور بوا سیری مسوں پر لگانے ان کو جلد دور کر دیتا ہے۔ خفیف طور پر طلاء کرنے سے وجع المفاصل کے لئے بھی مفید ہے۔ کیونکہ آبلہ انگیر اور مقرر ہو نیکی وجہ سے بھی مفاصل کے فاسد مواد کو خارج کرتا ہے۔ قاطع بلغم، مقنی اور مسہل قوی ہونے کی سبب امراض بلغمی خصوصاً ضیق النفس، دمہ کھانسی استعمال کرایا جاتا ہے۔

نوٹ۔

روئی کو بطور آکھ میں دودھ میں بھگو کر فرزجہ استعمال سے اسقاط حمل کرتا ہے۔ چونکہ یہ نہایت تیز ہے اور اس دوسری تکلیفوں کو بھی خطرہ ہے۔ لہذا احتیاط کریں۔

زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر مسحج ہونے کی وجہ سے معدہ اور انتوں میں خراش شدید پیدا ہو سکتی ہے۔ بھڑ، سانپ، بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے ان کے زہر کو تسکین بخشتا ہے۔



آکھ کے تازہ پتوں کا استعمال۔

مسکن الم اور محلل ہونے کی وجہ سے وجع المفاصل اور دیگر اور ام پر گرم کر کے باندھے جاتے ہیں اور ان کو نیم گرم کر کے ان کو ہاتھوں سے مل کر ان کا پانی نکال کر کان میں ڈالنے سے درد کو تسکین بخشتا ہے۔

یہ پانی قاطع ہونے کی وجہ سے روغن کنجد کے ہمراہ پکا کر استعمال کرنے سے بہرے پن کو فائدہ دیتا ہے۔

خشک پتوں کا سفوف جالی، اکال، اور محفف ہونے کی وجہ سے قروح ساعیہ، خبیثہ اور آکھ میں ذرور استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زخم کو صاف کرتا ہے اور خراب گوشت کو دور کر کے نیا گوشت پیدا کرتا ہے اور ان کو جلد خشک کر دیتا ہے۔

مقطع اور منفٹ ہونے کی وجہ سے پتوں کو مناسب ادویہ کے ہمراہ خاکستر بنا کر دمہ کھانسی میں استعمال کیا جاتا ہے نیز خاکستر کئے بغیر کھلانے سے قے لا کر بھی ضیق النفس کو فائدہ کرتا ہے۔ پھول و پتوں کو نمک لگا کر ایک مٹی کے برتن میں گل حکمت کر کے دس سیر اپلوں کی آنچ دیں اور پھر باریک پیس کر یہ راکھ کھانسی، دمہ، درد شکم، آنتوں کے درد استسقاء کے لئے اکسیر محلل اور مسکن کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

گل راکھ۔ مقوی معدہ ہے قاطع بلغم ہونے کی وجہ معدہ کی ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ محلل اور مسکن ہونے کی وجہ بعض ادویہ کے ہمراہ روغن تیار کیا جاتا ہے جو مالش کرنے سے وجع المفاصل اور درد کمر وغیرہ کو شفا دیتا ہے۔

ڈاکٹر بیگ



پوست بیج آکھ۔

معتدل اور قاطع ہونے کی وجہ سے مفاصل آتشک کے درجہ دوم اور ابتدائی جزام میں مفید ہے۔ چونکہ یہ قاطع مغشی اور مقشی ہے لہذا اس کو ہیضہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ فاسد مواد کو قطع کر کے ان کو بزریعہ قے خارج کرتا ہے۔ جڑ کو بطور جو شانہ استعمال کیا جاتا ہے، تپ لرزہ کے لئے بھی نافع ہے معرق ہونے کی وجہ سے مرض آتشک پر بخوراً مستعمل ہے۔

نوٹ۔

اپنی کاک کا ٹکچر ایلو پیتھی میں آج بھی قے لانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جبکہ ہو میو پیتھی اپنی کاک متلی اور قے کو ٹھیک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

سارے سیسٹیمس ہماری ہی یونانی دوا استعمال کرتے ہیں اور ہم یونانی چھوڑ کر دوسرے سیسٹیمس کے پیچھے بھاگتے ہیں۔

آک : حصہ سوم

آک کا گوند

ملین طبع و منفث

آک کی روئی۔

زخموں سے خون بہنے کے لئے مفید ہے۔



مدار کا نمک بنانے کی ترکیب۔

پودے کو جڑ سمیت اکھیر کر رکھ بنا لیں اور اس کو پانی میں گھول کر گھنٹہ کے وقفے سے ہلاتے رہیں۔ بعد پانی نتھار کر لوہے کی کڑاہی میں اس قدر پکائیں کہ تمام پانی جل کر نمک رہ جائے تو یہ نمک ایک رتی پان میں رکھ کر استعمال کریں۔ یہ نمک قاطع اور منفث بلغم ہونے کی وجہ سے کھانسی اور ضیق النفس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مسحج ہونے کی وجہ سے زیادہ مقدار میں استعمال سے آنتیں وغیرہ چھل جاتی ہیں یہی وجہ ہے کہ پہلے زمانے میں لڑکیوں اور جانوروں کو ہلاک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کا دودھ پانچ چھ ملی لیٹر استعمال کرنے سے ہلاکت واقع ہو جاتی تھی۔ استعمال کرنے کے بعد منہ سے جھاگ آنے لگتی تھی اور بعد میں مریض ہلاک ہو جاتا تھا۔

ڈاکٹر بیگ

مسموم کا علاج۔ اسٹامک ٹیوب سے دھو کر بعد میں اسپنگول مسلم ہمراہ پانی یا دودھ کیساتھ دیں یا گھی اور دودھ کو بار بار دیتے ہیں اور اس کی سمیت زائل کرنے کے لئے گوکھرو کا شیرہ نکال کر فوراً پلائیں

نفع خاص۔

مقوی معدہ، نافع، ہیضہ، اور اکال، مضر مقرر جلد و غشا مخاطی، مصلح گھی، دودھ، چکنی چیزیں اور قے کرنا۔ شیرہ گوکھرو۔ بدل تقریح میں اس کا بدل جمال گوٹہ ہے



مقدار خوراک۔ سفوف چھال مقدار دورتی سے تین رتی، خشک پتے دورتی سے ایک ماشہ۔ پھول دورتی چار رتی بطور جو شانہ چار ماشہ دودھ چار بوند سے ایک ماشہ، گوند ایک ایک ماشہ تک،

مشہور مرکبات۔ حب گل آکھ، حب عشر، روغن گل آکھ، اس کے دودھ میں تیار کشتہ بارہ سنگھابخاروں اور نمونیہ کے علاوہ سینے کے ورد میں مستعمل ہے۔

اسکے علاوہ بہت سے کشتہ جات آکھ کی مختلف چیزوں میں تیار کیے جاتے ہیں۔

کیمیائی اجزاء۔ مدار کے سب اجزاء میں ایک کڑوا ذرا دل جیسا جز ہے۔ نیز دواء اور جزو خصوصاً جڑ کے چھلکے مدار یلین اور مدار فلے ول پائی جاتی ہیں۔

مدار یلین آک کا ایک دانہ دار موثر ست ہے۔ لاس کو مدارین بھی کہتے ہیں۔ یہ الکو حل میں حل ہو سکتا ہے لیکن تیل میں حل نہیں ہو سکتا اور عجیب یہ کہ گرمی سے جمتا اور سردی سے پگھلتا ہے۔ یہ پرانے آکھ سے زیادہ نکلتا ہے نوٹ۔ مدار کی دھونی مچھروں کو بھگا دیتی ہے۔

ابو حمزہ اقبال صاحب





سانپ مارحیہ۔ مزاج گرم خشک۔ ماہیت مشہور زہریلہ کیڑا جس کی کئی قسمیں ہیں بعض بہت زہریلے ہوتے ہیں اور بعض کم خواص و فوائد عام طور پر خوراکاً منع ہے مگر خنازیر کے لیے کھلایا جاتا ہے جو بہت مفید ہے اور خنازیر کے مرہموں میں استعمال ہوتا ہے روغن زیتون میں ملا کر لگانا خنازیر کے لیے نہایت مفید ہے اس کے انڈے سرکہ میں حل کر کے لیپ کرنے سے برص دور ہو جاتا ہے اس کی کینچلی کی دھونی دینے سے حاملہ کا بچہ گر پڑتا ہے کینچلی گھی اور چنے سے ملا کر کھلانا جزام کو بھگاتا ہے کینچلی کی دھونی بواسیر کے مسوں کے لیے مفید ہے اس کی چربی کا سرمہ موتیابند کو انتہائی مفید ہے۔

نزر عباس صاحب

بچھو عقرب کثر ورم۔ مزاج سرد خشک۔ ماہیت مشہور زہریلا کیڑا جو ڈنگ مارتا ہے اس کی راکھ پھیپھڑے کو مضر ہے خواص و فوائد سنگ گردہ سنگ مثانہ کو مفید ہے اس کے تیل کا طلاع فالج و لقوہ کو مفید ہے قضب پر طلاع کرنا مقوی ہے مادہ کی نسبت نر بچھو زیادہ مفید ہے اور نر ہی بہتر ہے۔

نزر عباس صاحب



اروی۔ (C. Antiquorum)

دیگر نام۔

عربی میں قلقاش، بنگالی میں گری، ہندی میں گھیاں، گجراتی میں الوی، انگریزی میں کولو کے سیاینٹی کنورم اور بعض کے نام بقول عربی نام قبقاش ہے۔

ماہیت۔

اروی مشہور قسم کی سبزی ہے جو آلو کی طرح زمین کے اندر ہوتی ہے۔ پتے بڑے چکنے ہوتے ہیں۔ نباتات کی مشہور جڑ ہے۔ زیادہ تر بطور نان خورش مستعمل ہے۔

رنگ۔ ہلکا بھورا۔

ذائقہ۔ پھیکا ہلق میں خراش کرنے والا۔

مزاج۔ گرم ایک تر درجہ دوم اس کا مزاج سرد و تر زیادہ مناسب ہے۔

افعال۔ مؤلد و مغلظ منی، مسمن بدن، مغری۔

استعمال۔

اروی کو زیادہ تر بطور نان خورش تنہا یا گوشت یا بیگن کے ہمراہ پکا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ نفاخ اور دیر ہضم ہوتی ہے۔ اروی نان خورش بنا کر استعمال کریں۔



خواہ بطور دواء سفوف کر کے کھایا جائے۔ نزوجت اور غروبیت کی وجہ سے کھانسی اور صبح امعاء میں فائدہ ہوتا ہے۔ مولدہ و مغلاظ منی کے ساتھ ساتھ باہ کو متحرک کرتی ہے۔

بدن کو فرہ اور طاقتور بناتی ہے۔ اروی کا چھلکا اسہال کو بند کرنے میں مفید ہے۔ ادا بول کیلئے اس کے پتے کا نچوڑا ہوا پانی بہت مفید ہے۔

نوٹ۔ اروی کی رطوبت مخرش ہوتی ہے۔ پانی میں بار بار دھونے سی خراش دار جز کمزور ہو جاتا ہے۔

مضر۔ دیر ہضم مسد اور مولد بلغم و ریاح، ذیابیطس کے مریض کیلئے۔

مصلح۔ دار چینی، لونگ، ادر لیموں۔

بدل۔ بھنڈی۔

مقدار خوراک۔

پانچ سے سات گرام تک مقدار ہضم۔

انجینئر کوثر اسلم صاحب



منڈوا (منڈل)

دیگر نام:- بنگالی میں مروراعام لچھمنا انگریزی میں Fleasine Caraoane

ماہیت:- ایک قسم کا غلہ ہے اس کا پودا کنگنی کے پودے سے کسی قدر مشابہ ہوتا ہے۔ جس کے دانے سرخ رالی کے مشابہ ہوتے ہیں اس کو خوشہ پنچہ دست کے مانند ہوتا ہے۔ یہ چاولوں کے ہمراہ بویا جاتا ہے۔ فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج۔ سرد خشک۔۔۔ درجہ سوم۔

افعال واستعمال۔

دیہات کے باشندے منڈوے کے آٹے کی روٹی پکا کر کھاتے ہیں۔ یہ قلیل غذا ثقیل اور نفاخ پیدا کرتا ہے اور قابض ہے۔ منڈوے کے آٹے اور نمک شور کو مریض استسقاء کے ورم پر تحلیل کرنے کے لئے ملتے ہیں۔

نفع خاص۔ محلل اور ام۔

مضر۔ گرم امزجہ میں

مصلح۔ روغنیات

بدل۔ باجرہ



کندوری کی بیل - Cephalandre Indica

ماہیت۔

بنگالی میں ٹیلا کوچہ ہندی میں کبر، تیگلو میں بمبیکاتال میں کوائی سندھی میں کنڈھڑی مرہٹی میں کنڈولی کہتے ہیں۔ ایک بیل ہے جو پاس کے درختوں پر پھیلتی ہے اس کے پتے گلو کے پتوں کے برابر لیکن چار پانچ بڑے بڑے کنگرے ہوتے ہیں پھول گل چاندنی کی طرح ہوتا ہے اور بیج کاغذی لیموں کے بیج کی طرح برسات میں اس کو پھل لگتے ہیں اس کا پھل پرول جیسا مخروطی شکل کا خام سبز اور اوپر سفید خطوط ہوتے ہیں۔ پکنے پر نہایت سرخ ہوتا ہے۔ جنگلی کندوری کے پھل کا ذائقہ تلخ اور کاشت شدہ کے بیج پھیکے ہوتے ہیں۔

مقام پیدائش۔

صوبہ دہلی یوپی بنگال۔

مزاج۔

سرد خشک۔۔۔ پھل سروتر۔

افعال واستعمال۔

اس کا پختہ پھل بطور سبز ترکاری کھایا جاتا ہے بنگال کے اطباء اس کا تازہ رس صبح کے وقت خالی پیٹ ذیابیطس کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں اور اسے انسولین کا قائم مقام سمجھتے ہیں بعض وسید کثرت پیشاب کے علاج کی



ر سائن دواؤں کو اس کی جڑ کے خالص رس میں بھگوتے ہیں اور پھر اس کے رس میں گولیاں بنا کر کھلاتے ہیں لیکن تازہ تحقیق سے ثابت ہو گیا ہے کہ اس سے ذیابیطس کو کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

اسکے پتوں کو گھی کے ساتھ پیس کر زخموں پر لیپ کرتے ہیں اور آبلوں پر اس کے پتوں کو باندھتے ہیں۔

مقدار خواراک۔

تازہ رس ڈھائی سے پانچ تولہ۔

ذوالفقار رضا صاحب with سیف علی خان صاحب





زرشک دارہلد سملورسوت

حصہ اول

(حکیم عبدالستار واہ کینٹ)

بر صغیر کی معروف نباتی دوا انبرباریس کا پھل زرشک طب مشرق کی معروف عام اور مقبول دوا ہے جو اسہال اور پیچش میں استعمال ہونے والی ادویہ میں سرفہرست ہے۔ اس کے دیگر علاقائی نام یوں ہیں۔ اسے انگریزی زبان میں انڈین بربری، اردو میں رسوت، ہندی میں دارہلد، عربی میں انبرباریس اور فارسی میں زرشک کہتے ہیں جبکہ اس کا نباتی نام Berberis Vulggaris ہے۔ اس کا تعلق بربری ڈیسی خاندان سے ہے۔ یہ پودا دنیا

کے بیشتر ممالک مثلاً ہندوستان، نیپال، بھوٹان، سری لنکا، افغانستان، جاپان اور برطانیہ میں پایا جاتا ہے جبکہ ہمارے اپنے ملک میں دیر، سوات، گلگت، کاغان، پونچھ، مری اور کشمیر کے علاوہ دیگر پہاڑی علاقوں میں عام طور پر پایا جاتا ہے۔ یہ ایک خاردار درخت کا پھل ہے جو کہ کچا سبز رنگ کا جبکہ پک کر سرخ اور پرانا ہونے پر سیاہ ہو جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ کھٹ مٹھا ہوتا ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں۔ ایک پہاڑی جو دراز قد اور سیاہ ہوتی ہے جبکہ دوسری قسم کا پھل گول اور سرخ ہوتا ہے۔ بعض میں گٹھلی ہوتی ہے جبکہ بعض میں نہیں ہوتی۔ اس کا درخت ایک سے چار گز تک بلند ہوتا ہے۔ اس کے پھول سفید زردی مائل جبکہ پتے چنبیلی کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ جگر اور پتہ کے امراض میں اس کے فوائد مسلم ہیں۔ معدہ اور امعاء کی اصلاح کے علاوہ بھی اس کے ادویاتی فوائد ہیں۔ کئی امراض میں تنہا اور بعض میں دیگر نباتی ادویہ کے ساتھ مرکب کر کے اطباء اسے صدیوں سے استعمال کر رہے ہیں۔ جدید تحقیقات کے مطابق اسے دافع جراثیم، التهاب، پھپھوند، اسہال و پیچش، تشنّج، ملیریا، فشار الدم قوی اور



سرطان قرار دیا گیا ہے۔ اسے سفید خلیات (W.B.) میں اضافہ کرنے والی نباتی ادویہ میں بھی شامل کیا گیا ہے۔ اس میں کئی الکائیڈز پائے جاتے ہیں جن میں جوہر موثرہ بربرین بھی ہے صفاوی مادہ کی امعاء پر ترواش میں اضافہ کرتی ہے۔ زرشک کے الکائیڈز نہایت قوی دافع جراثیم اثرات رکھتے ہیں۔ پتے کی سوزش اور درد میں یہ بہت موثر ہیں۔ زرشک کی جڑ اور پتوں سے ٹے نین اور بربرین حاصل ہوتی ہے۔ معلومات کے مطابق زرشک دوسرے درجے میں خشک جبکہ دار ہلد (زرشک کے پودے کا تنہا) پہلے درجے میں سرد خشک ہے۔ اس کا عصا (رسوت) دوسرے درجے میں سرد اور تیسرے درجے میں خشک ہے جبکہ بعض کے نزدیک یہ معتدل ہے۔ زرشک، جگر، دل اور معدہ کو تقویت بخشتی ہے۔ یہ جگر کے بعض امراض مثلاً یرقان، پتے میں پتھری اور صفاوی بخاروں میں بھی مفید ہے۔ بواسیر میں فائدہ دیتی ہے اپنے اثرات کے باعث کثرت حیض میں مفید ہے۔ صفاوی دستوں میں اس کے شفائی اثرات بہت زیادہ ہیں بڑھی ہوئی تلی میں مفید ہے۔ زرشک کے پودے کی چھال کے جو شاندرے سے کلی کرنا، قلاع (منہ آنا) میں مفید ہے۔ بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ ہومیو پیتھی میں استعمال ہوتی ہے اور درج ذیل عوارضات میں دی جاتی ہے۔ کمزوری کی وجہ سے سوئیاں چھبنا، معدہ کا اچھارہ، جگر اور پتہ کا درد، جوڑوں میں سوزش وغیرہ۔ زرشک کو پیٹ کی گیس، قونج، کھانسی اور بلغمی مزاج کے لوگ استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں مضر اثرات سامنے آسکتے ہیں۔ زرشک 6 گرام تک استعمال کی جاسکتی ہے۔ طب مشرق کے مرکبات میں حب سیاہ چشم، حب رسوت، حب بواسیر، جوارش زرشک، دواء المسک معتدل سادہ اور دواء المسک معتدل بااضافہ جواہرات کا اہم جزو ہے۔ ضعف بصارت کیلئے میرے استاد محترم شہید پاکستان حکیم حافظ محمد سعید رحمۃ اللہ علیہ مطب فرما رہے تھے۔ ایک مریض نے بینائی تیز کرنے کے لئے مشورہ چاہا، حکیم صاحب نے ایک لمحہ توقف کے بعد اسے روزانہ صبح زرشک 6 گرام چبا لینے



کی ہدایت فرمائی۔ راقم نے ان سے استفسار کیا کہ زرشک کا بینائی سے کیا تعلق؟ حکیم سعید رحمۃ اللہ علیہ فرمانے لگے کہ عقاب زرشک کھاتا ہے اور اسکی نظر بہت تیز ہے۔ اس لئے میرے ذہن میں یہ آیا۔ وہ مریض دو ماہ بعد دوبارہ مطب میں آیا اور بتایا کہ مجھے اس سے بہت فائدہ ہوا ہے۔ جس کے بعد میں نے بہت سے اور اکثر نے مفید اثرات کا جواب دیا ہے۔ کو یہ تدبیر بتائی اور اکثر نے مفید اثرات کا جواب دیا ہے۔

زرشک رسوت دار ہلد سملو

حصہ دوم

(اس مضمون کا محرک حکیم عبدالوحید سلیمانی کے سملو کے خواص و فوائد پر لکھے گئے دو مضامین ہیں جو ان کی ویب سائٹ پر دستیاب ہیں۔ انٹرنیٹ پر سملو کے خواص و فوائد کے حوالے جو بھی مواد اردو میں موجود ہے وہ انہیں مضامین سے ماخوذ ہے۔ ان مضامین میں سملو کی شکل و شبہا بہت کی تفصیل تو موجود ہے لیکن اس کے ناموں کے حوالے سے زیادہ تفصیل نہیں لکھی گئی۔ اس مضمون میں ان کے ناموں کے بارے میں ذرا تفصیل سے بات کی گئی ہے۔ _____ علاوہ ازیں زرشک کی ماہیت بھی اس مضمون کے لکھنے کا ایک اور سبب ہے) حکیم عبدالستار واہ کینٹ۔

زرشک کا تعلق باربری ڈیسی فیملی (Berberidaceae family) یا خاندان زرشکیہ اور بربری (Berberis) نوع سے ہے۔ یہ ایک سدابہار خاردار جھاڑی ہے۔ اس کی تقریباً 500 سو کے قریب بیج والی اقسام (Species) دنیا کے مختلف خطوں میں پیدا ہوتی ہیں مثلاً یورپ، جاپان، امریکہ اور ایشیا کے کئی علاقے وغیرہ۔ بغیر بیج والی باربری (Seedless Barberry) صرف ایران اور برصغیر (پاکستان



بھارت، نیپال، بھوٹان، سری لنکا) اور افغانستان میں پائی جاتی ہے۔ پاکستان میں اس کی جھاڑیاں دیر، سوات، گلگت، کاغان، پونچھ، مری اور کشمیر کے علاوہ دیگر پہاڑی علاقوں میں عام طور پر پائی جاتی ہیں۔ بلوچستان میں بھی اس کے پودے کافی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ ایرانی زرشک اور بر صغیر میں پیدا ہونے والی زرشک (زرشک سیاہ) دو مختلف اصناف ہیں۔ (ایرانی زرشک کو اس کے سرخ رنگ کی وجہ سے میں نے اس مضمون میں زرشک احمر اور بر صغیری زرشک کو زرشک سیاہ یا زرشک ہندی کا نام دیا ہے)۔

زرشک احمر یا ایرانی زرشک: ایرانی زرشک (زرشک احمر) کا سائنسی نام (Berberis Vulgaris) ہے۔ (انٹرنیٹ پر سرچ کریں تو یہی زرشک اور اس کی تصاویر سامنے آتی ہیں) یہ 3 سے 6 میٹر بلند ایک جھاڑی نما پودا ہے۔ جو کہ سطح سمندر سے 1500 میٹر بلندی پر پہاڑی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کا خشک پھل فارسی اور کردی میں زرشک کہلاتا ہے۔ تازہ پھل بیضوی اور گہرے سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔ لیکن خشک ہونے پر اس کی رنگت براؤن رنگ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ زرشک احمر ایران میں وسیع پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔ ایران دنیا میں سب سے بڑا زرشک پیدا کرنے والا ملک ہے۔ ایران کے صوبے شمالی خراسان کا دارالحکومت بیرجند اس کی پیداوار کا سب کا بڑا مرکز ہے۔ زرشک اور زعفران ایک جیسی زمین پر ایک ہی وقت میں کاشت کئے جاتے ہیں۔ ان کی کاشت کا وقت ستمبر کے آخر سے اکتوبر کے وسط تک ہے۔ خشک زرشک مارچ اور اپریل میں مارکیٹ میں دستیاب ہوتی ہے۔ ان پھلوں کو خشک کرنے کے لئے شاخوں سمیت پودے سے کاٹ کر لکڑی کے ڈنڈوں پر رکھ کر چاروں سمت سے بھاپ مسلسل گزاری جاتی ہے۔ اس طریقے سے 4 سے 5 ماہ میں یہ پھل خشک ہو جاتے



ہیں۔ اس طریقے سے خشک کیا ہوا پھل، پھولا ہوا اور نرم ہوتا ہے۔ پھل کو دھوپ میں بھی خشک کیا جاتا ہے۔ دھوپ میں یہ پھل ایک ماہ میں خشک ہو جاتا ہے۔

زر شک ہندی یا زر شک سیاہ: بر صغیر میں پائی جانے والی زر شک (زر شک سیاہ یا زر شک ہندی)، ایرانی زر شک سے مختلف شے ہے اس کا پھل ایرانی زر شک سے سائز میں کچھ چھوٹا ہوتا ہے۔ کچے پھل کارنگ سبز، پکنے پر ابتدا میں ہلکا سرخ اور مکمل پکنے پر جامنی ہو جاتا ہے۔ خشک ہونے پر اس کا پھل سیاہ رنگ کا ہو جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔ زر شک کی وجہ سے اس کے پودے یا جھاڑی کو زر شک کی جھاڑی بھی کہا جاتا ہے۔ طبی کتب میں اس جھاڑی کو دار ہلد کا نام دیا جاتا ہے۔ ایرانی زر شک اور ہندی زر شک میں ایک اہم فرق یہ بھی ہے کہ ایرانی زر شک کاشت کی جاتی ہے جبکہ زر شک سیاہ یا زر شک ہندی خود رو پیدا ہوتی ہے۔ زر شک سیاہ یا زر شک ہندی کی خاردار جھاڑیاں ہمالیہ کی ترائی (دامن) میں 850 سے 2500 میٹر کی بلندی پر پاکستان بھارت، نیپال، بھوٹان میں پائی جاتی ہیں۔ پاکستان میں اس کی جھاڑیاں مانسہرہ، بالا کوٹ، دیر، سوات، گلگت، کاغان، پونچھ، مری اور کشمیر کے علاوہ دیگر پہاڑی علاقوں مثلاً شمالی وزیرستان میں عام طور پر پائی جاتی ہیں۔ بلوچستان میں بھی اس کے پودے کافی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ بلوچستان میں یہ زیارت، بابا خرواری، دوزخ تنگی، لورالائی، درگئی، قلعہ سیف اللہ اور سنجای کے اطراف میں بھی پائی جاتی ہے۔ بھارت میں اس کے جھاڑیاں جموں کشمیر، کانگرہ، ڈیرہ دون، ہردوار میں نیلگری کے پہاڑی علاقوں میں طرف بکثرت پائی جاتی ہیں۔ افغانستان اور سری لنکا (سیلون) کے پہاڑی علاقوں میں بھی پایا جاتا ہے۔



زرشک رسوت دارہلد سملو

حصہ سوم

صوفی کچھن پر شاد اپنی کتاب "پاک و ہند کی جڑی بوٹیاں جدید سائنس کی روشنی میں" لکھتے ہیں کہ "ان جھاڑیوں کی کئی قسمیں ہیں۔ مختلف علاقوں میں ان کے مختلف نام ہوتے ہیں۔ عام نام جو پہاڑی علاقوں میں رائج ہیں وہ یہ ہیں۔ چتر، کشمل، سملو، کلہورا، آلودانہ، چاچرو وغیرہ۔" یہ نہایت اہم ادویاتی پودا ہے۔ اس جھاڑی کا ہر حصہ ادویاتی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کا تنا جڑیں، چھال اور اس کا پھل مختلف دواؤں میں استعمال ہوتے ہیں۔ رسوت کے نام سے ملنے والی دوا اس جھاڑی کی چھال، جڑوں اور تنے کے نچلے حصے سے حاصل ہونے والا عصارہ ہے۔ عصارہ حاصل کرنے کے لئے انہیں پانی میں ابالا جاتا ہے۔ بعد ازاں اس پانی کو ہلکی آنچ پر خشک کر کے حاصل کیا جاتا ہے اس پودے کا پھل (زرشک ہندی یا زرشک سیاہ)، جڑیں "دارہلد" اور چھال، تنے کے نچلے حصے اور جڑوں کا عصارہ "رسوت" کہلاتا ہے۔ رسوت کے حوالے سے اسے رسوت کی جھاڑی بھی کہا جاتا ہے۔ صوفی کچھن پر شاد نے اس جھاڑی کا لاطینی نام *Berberis Aristata* لکھا ہے۔ صوفی کچھن پر شاد کی یہ تحریر میرے لئے اس جھاڑی کے مقامی نام سملو کا پہلا تعارف تھا۔ حکیم عبدالوحید سلیمانی اپنے مضمون "سملو۔ سرطان دفع کرنے والی کراماتی جڑی بوٹی" میں لکھتے ہیں کہ میں نے مختلف طبی کتب میں سملو کے بارے میں مطالعہ کیا تو پتہ چلا کہ اس کا لاطینی نام بربریس اریسٹاٹا (*Berebris aristata*) ہے اور یہ نباتات کے خاندان زرشکیہ (*Berberideae*) سے تعلق رکھتی ہے۔ "اس کی جڑیں اور تنا زرد رنگ کا ہوتا ہے، اسی زرد رنگ کی وجہ سے حکیم عبدالوحید سلیمانی نے سملو کو "زرد سملو" کہا ہے۔ اور یہ نام بڑا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ اسی طرح



سکول آف فارماسیوٹیکل سائنسز، جے پور نیشنل یونیورسٹی انڈیا کے شرما کو مل، بیردارانجن، چوہان نیلم وغیرہ نے اپنے مقالے میں اس کا پنجابی نام سملو لکھتے ہوئے ان کا سائنسی نام *Berberis Aristata* لکھا ہے۔

جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے کہ اس کی جھاڑیاں مختلف اقسام ہیں۔ عترت الزہر اطلعت واصف اپنی کتاب "پاکستان کے عام پودے (درخت اور جھاڑیاں)" میں مذکورہ جھاڑی کا سائنسی نام *Berberis lycium* لکھا ہے۔ اس کا مقامی نام کشمال اور زرچ لکھا گیا ہے۔ اس کا ایک اور مقامی نام اٹھکین بھی ہے۔

University of Arid Agriculture Rawalpindi کے ڈیپارٹمنٹ اور بایو کمیسٹری کے ایسوسی ایٹ پروفیسرز محمد گلغراز اور محمد ارشد نے اپنے مقالے میں سملو کا سائنسی نام *Berberis*

lyceum Royle ہی لکھا ہے۔ جنرل آف دی اسلامک انٹرنیشنل میڈیکل کالج (مارچ 2015) میں

Berberis lyceum Royle کا اردو نام سملو اور پشتو نام "زیار لار گئے" لکھا ہے۔ اور یہ درج بھی

ہے کہ اس کے پودوں مارگہ ہلز اسلام آباد، گلگت، بلتستان، استور، دیر، سوات اور دیامر میں پائے جاتے ہیں۔ اس

کے پودے بلوچستان میں بھی پائے جاتے ہیں چنانچہ فلور اور زیارت (بلوچستان) میں *Berberis*

lyceum Royle کا مقامی نام سور زر لگ (Soor zaralg) زر لگا۔ پشتو) لکھا گیا ہے۔ بعض

کتب میں *Berberis lyceum Royle* کو *Berberis Aristata* کی ذیلی قسم شمار کیا جاتا

ہے۔ اس لحاظ سے *Berberis Aristata* اور *Berberis lyceum Royle* ایک ہی پودا

میں شمار کیا جاسکتا ہے۔



حکیم عبدالوحید سلیمانی نے بلوچستان میں سملو کے پودوں کا ذکر زرد سملو کے نام سے کیا ہے۔ چنانچہ وہ لکھتے ہیں کہ "ماہ جون میں مجھے زیارت (بلوچستان) جانے کا اتفاق ہوا۔ زیارت، بابا خرواری اور دوزخ تنگی کے علاقوں میں زرد سملو کے ہزار ہا پودے لگے ہوئے دیکھے۔ لورالائی جانے کا اتفاق ہوا تو درگئی، قلعہ سیف اللہ اور سنجاولی کے اطراف میں بھی پودے نظر آئے۔ خوشی ہوئی کہ صرف شمالی علاقہ جات ہی نہیں بلوچستان بھی اس نعمت سے مالا مال ہے۔ وہاں کے لوگوں سے اس کا نام پوچھا تو معلوم ہوا کہ لوگ اسے "زرل" کہتے ہیں۔ بعض جگہ اسے "کورئے" کہہ کر پکارا جاتا ہے۔ "عمرت الزہر اطلعت واصف اپنی کتاب "پاکستان کے عام پودے (درخت اور جھاڑیاں)" میں اس کا سائنسی نام *Berberis baluchistanica* Ahrendt لکھا ہے جبکہ مقامی نام کورائی، کروسکائی اور زرو لگ لکھے گئے ہیں۔ اس سلسلے میں جب انٹرنیٹ گردی کی گئی تو درج ذیل نام سائنسی اور مقامی نام سامنے آئے۔

Berberis baluchistanica Ahrendt 1. مقامی نام تور زر لگ (Tor Zaralga)

Berberis calliobotrys Aitch. & Koehne 2. مقامی نام شن زر لگ (Shin Zaralga)

Zaralga یا خار زر لگ

Berberis densiflora Boiss. & Bushe 3. مقامی نام سور زر لگ (Soor Zaralga)

Zaralga)



زرشک رسوت دارہلد سملو

حصہ چہارم

ما حاصل یا نتیجہ: جیسا کہ حکیم عبدالوحید سلیمانی نے لکھا ہے کہ سملو کی جڑ زرد رنگ کی ہوتی ہے بعض علاقوں سیاہ رنگ کی جڑ بھی ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ کہ سملو کا اطلاق مختلف پودوں پر ہوتا ہے۔ اسی طرح صوفی پچھمن پر شاد نے بھی یہ لکھا کہ ان جھاڑیوں کی کئی قسمیں ہیں۔ چنانچہ اوپر جتنی اقسام کا ذکر ہوا، ان سب پر دارہلد یا سملو کا اطلاق ہوتا ہے۔ دارہلد یا سملو کو عربی میں امبر باریس، فارسی میں زرشک، ہندی میں چتر، دارچوب، سنسکرت دارہر دیا کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں انڈین باربری اور Turmeric Tree کہا جاتا ہے۔ یہ خود روخار دار جھاڑی ہے۔ اس کے پرانے پودوں کا قد سات آٹھ فٹ ہوتا ہے۔ شاخیں اطراف میں پھیلی اور کانٹوں سے بھری ہوتی ہیں۔ ہر کانٹا شاخہ شاخہ ہوتا ہے۔ پتے لمبوترے اور نوکیلے ہوتے ہیں۔ پرانے پودوں کے تنے کا قطر تین چار انچ ہوتا ہے۔ جڑیں گہری بلکہ آٹھ دس فٹ زمین میں ہوتی ہیں۔ یہی جڑ کارآمد ہے۔ اسے کاٹ کر اس پر سے چھلکا اتارتے اور سائے میں خشک کر لیتے ہیں۔ یہ چھلکا زرد رنگ کا اور ذائقے میں کڑوا انتہائی ہوتا ہے اور سملو کے نام سے بطور دوا استعمال ہوتا ہے۔ اس جھاڑی کو مارچ کے پہلے پندرہ واڑے سے شروع ہو کر اپریل کے آخر تک پھول لگتے ہیں سملو کے زرد پھول گچھوں کی شکل میں لہلہاتے ہیں۔ پتے لمبوترے اور نوکیلے ہوتے ہیں۔ پھول چند دن بعد جھڑ جاتے ہیں۔ ان کی جگہ چھوٹے چھوٹے سبز دانے نکلتے ہیں اس کا پھل مئی کے دوسرے ہفتے میں پکنا شروع ہو جاتا ہے جو جون کے آخر تک پکتا رہتا ہے لیکن بارش کا موسم شروع ہونے سے پہلے یہ پودے سے علیحدہ ہو جاتا ہے۔ پکنے پر ابتدا میں ہلکا سرخ مکمل پکنے پر گہرا جامنی اور خشک ہونے پر سیاہ ہو جاتا ہے۔ بچے اور



بڑے انہیں شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کے پھول اور پتے بھی کھائے جاتے ہیں جن کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ یہ منہ اور گلے کے امراض کا علاج ہے۔ اس کی جڑ خزاں کے آخر میں نکالی جاتی ہے تاہم ضرورت پڑنے پر کسی وقت بھی تازہ جڑ کا چھلکا اتار کر استعمال کر سکتے ہیں۔

رسوت: اس کے تنے اور جڑوں میں ایک زرد رنگ کا جوہر ہوتا ہے جو طبی لحاظ سے بہت اہم ہے جو اس کی چھال، تنے کے نچلے اور جڑوں سے حاصل ہونے والا عصا رہے۔ اس کی چھال باہر سے براؤن اور اندر سے زرد ہوتی ہے اور یہ آسانی سے، ہاتھ کے ساتھ اتاری جاسکتی ہے۔ اس کو نکالنے کا طریقہ یہ کہ تنے کے نچلے حصے اور جڑوں کی لکڑی کو چھوٹی چھوٹی کاٹ کر اور قدرے کوٹ کر لوہے کے بہت بڑے کڑا ہے میں ڈال کر اوپر سے پانی ڈال دیتے ہیں نیچے لگاتار دھیمی آگ جلاتے ہیں تاوقتیکہ لکڑیوں سے تمام رنگ نہ نکل آئے اور وہ بالکل سفید نہ ہو جائیں۔ اس کے بعد لکڑیوں کا باہر پھینک دیا جاتا ہے اور پانی کو اور زیادہ جوش دیا جاتا ہے حتیٰ کہ وہ لئی کی طرح گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد اس کو پتوں پر ڈال کر خشک کر لیا جاتا ہے۔ یہی رسوت ہے جو بازار میں بکتی ہے۔

زرد رنگ:

دار ہلد یا سملو کی لکڑی سخت اور زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ اس لکڑی کو خشک کوٹ کر یہی زرد رنگ علیحدہ نکال لیا جاتا ہے۔ برصغیر میں پہلے یہی زرد رنگ کے طور پر استعمال ہوا کرتا تھا۔ اب دلائی رنگوں کے آنے سے اس کا استعمال بہت کم یا متروک ہو گیا ہے۔

نوٹ: یاد رہے لفظ "سملو" سے مراد عام طور اس جھاڑی (دار ہلد) کی جڑ کا چھلکا ہے۔ اس لئے جہاں یہ لفظ استعمال ہوگا اسے اسی طرح سمجھا جائے۔



زرشک دار ہلد

حصہ پنجم

خواص و فوائد:

طبی لحاظ سے جگر اور پتہ میں اس کے فوائد مسلم ہیں۔ زرشک، دل، جگر، معدہ کو تقویت بخشتی ہے۔ یہ جگر کے بعض امراض مثلاً یرقان، پتہ میں پتھری اور صفراوی بخاروں میں بھی مفید ہے۔ صفراوی دستوں میں اس کے شفا فی اثرات بہت زیادہ ہیں۔ بڑھی ہوئی تلی میں مفید ہے۔ ضعف بصارت کے لئے روزانہ صبح 6 گرام زرشک چبا لینے سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔ طب مشرق کے مرکبات میں حب چشم سیاہ، حب رسوت، حب بواسیر، جوارش زرشک، جوارش املی، دوا المسک معتدل سادہ اور دوا المسک معتدل با اضافہ جواہرات کا اہم جزو ہے۔ اس کا عصارہ (رسوت) دوسرے درجے میں سرد اور تیسرے درجے میں خشک ہے جبکہ بعض کے نزدیک یہ معتدل ہے۔ بواسیر میں فائدہ دیتی ہے۔ اپنے اثرات کے باعث کثرت حیض میں مفید ہے۔ مصفی خون اثرات کے باعث پھوڑے پھنسیوں اور خارش میں مفید ہے۔ جوڑوں کے درد میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ کئی امراض میں تنہا اور بعض میں دیگر نباتی ادویہ کے ساتھ مرکب کر کے اطباء اس صدیوں سے استعمال کر رہے ہیں۔



مقامی استعمال:

مقامی لوگ اسے یعنی سملو کو مختلف امراض میں استعمال کرتے اور اس کے شفا بخش اثرات سے مستفید ہوتے ہیں۔ مثلاً گلے میں تکلیف ہو تو اس کا چھلکا منہ میں رکھ کر سو جائیے۔ اس کا کڑوا پانی حلق سے اترتا رہتا ہے اور صبح تک تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ منہ میں چھالے ہوں تو ایک چٹکی سفوف منہ میں رکھنے سے گھنٹہ بھر میں تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں سوتے وقت دو تین چٹکیاں سفوف پانی سے لے لیں۔ تین چار روزیہ عمل دہرانے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔ سملو کا سفوف روزانہ چھڑکنے سے پرانے سے پرانا زخم ہفتہ بھر میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی دن میں دو بار کھانے کے بعد پانی کے ہمراہ سفوف کی دو تین چٹکیاں لینی چاہئیں۔ ہڈی کے ٹوٹ جانے پر انڈے کی سفیدی میں سملو کا سفوف ملا کر متاثرہ جگہ لیپ کیجئے اور کس کر باندھ دیجئے، ہڈی انشاء اللہ جڑ جائے گی۔

زرشک دار ہلد : حصہ ششم

جدید فوائد: سملو (جڑ کا چھلکا) جگر، خون، چھاتی اور ہڈیوں کے سرطان، ذیابیطس گلہڑ (غده در قیہ کا بڑھ جانا)، دماغی رسولی، اٹھرا، دانتوں سے خون آنا، بلند فشار خون اور ڈایالائسز میں اس کا استعمال انتہائی مفید ثابت ہوا ہے۔ یہ نئے فوائد ہیں جو اب سامنے آئے ہیں لہذا طبی کتب میں ان کا اندراج بھی ہو جانا چاہیے۔

استعمال کا طریقہ: سرطان میں اور دیگر کئی بیماریوں میں درج ذیل بنیادی نسخہ تنہا یا کسی جزویا جزا کے اضافہ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے مثلاً چھاتی، منہ، جگر، ہڈیوں کے سرطان، اٹھرا، سیرم ٹرائی گلیسرائڈ میں سملو، ہلدی اور کشتہ سنگھ تینوں ہم وزن، ایک ماشہ (ڈبل زیرو کا کیپسول) صبح، دوپہر اور شام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ



استعمال کریں۔ سرطان میں تین ماہ اور اٹھرا میں 6 ماہ تک استعمال کریں۔ اگر سُمبلو کو تنہا استعمال کرنا چاہیں تو صبح کو تین ماشے سُمبلو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں اور شام کو کھانے کے آدھ گھنٹے بعد پی لیں۔ اسی طرح شام کو بھگو کر صبح پی لیں۔ ایک ماہ کے استعمال سے چھاتی کا سرطان ختم ہو جائے گا۔

دماغی رسولی میں مذکورہ نسخہ میں درخت سرس (شریں) کی چھال چوتھے جزو کے طور پر ڈالیں چاروں ہم وزن کا سفوف بنالیں اور عرق دھاسہ کے ساتھ تین سے چار ماہ تک استعمال کریں۔

گلہڑ میں مذکورہ بنیادی نسخہ میں آر سینک پوڈر نمبر 2 چوتھے جزو کے طور پر شامل کریں اور زیرو سائز کا کیپسول صبح شام تین ماہ تک استعمال کریں۔

ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں انڈے کی سفیدی میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لگائیں، بیس، پچیس دن استعمال کریں۔
دانتوں کے امراض مثلاً دانتوں سے خون آنا، دانتوں کا ہلنا، دانتوں کا درد وغیرہ میں کسی منجن میں ہم وزن سملو ملا کر استعمال کریں۔

سُمبلو کو منہ کے مختلف امراض میں استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً گلے میں تکلیف ہو تو اس کا چھلکا منہ میں رکھ کر سو جائیے۔ اس کا کرٹوا پانی حلق سے اترتا رہتا ہے اور صبح تک تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ منہ میں چھالے ہوں تو ایک چٹکی سُمبلو پوڈر منہ میں رکھنے سے گھنٹہ بھر میں تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔

ٹانسلز میں کی لکڑی کا چھوٹا سا ٹکڑا رات سوتے وقت منہ میں رکھنے سے ٹانسلز انشاء اللہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ناسور میں سُمبلو تنہا کا سفوف ایک ماشہ صبح دو پہر اور شام بعد از غذا دودھ کے ساتھ استعمال کریں



بخار پر جو کسی دوا سے نہیں اترتا ہو اس کے لئے اسے استعمال کریں۔

ذیابیطس میں درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ سُمبلو، کلو نجی، تخم میتھی، کاسنی ہندی ہم وزن لے کر 5، 5 ماشہ یعنی 1، 1 چمچ صبح و شام بعد غذا ایک ماہ تک استعمال کریں۔ رات کو خشخاش ایک چمچ دودھ کے ساتھ کھالیں۔

سُمبلو کو تنہا بھی ذیابیطس میں استعمال کر سکتے ہیں اس کا طریقہ یہ کہ سُمبلو 3 ماشہ کا ٹکڑا رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں، صبح ناشتہ سے آدھ گھنٹہ پہلے یہ پانی پی لیں۔ پھر پیالی میں مزید پانی ڈال دیں۔ اسے نماز عصر کے بعد پیجئے۔ اب بوٹی ضائع کر دیں اور رات کو نئی بوٹی پانی میں بھگوئیے۔ یہ نسخہ پندرہ، بیس روز استعمال کریں۔

جوڑوں کے درد میں سوتے وقت دو تین چنگلیاں سفوف سُمبلو دودھ سے لے لیں۔ تین چار روز یہ عمل دہرانے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔

جدید تحقیق سے اس جھاڑی سے ایک الکلائڈ بھی نکالا جاتا ہے جو بربرین (Berberine) کہلاتا ہے یہ رسوت کی لکڑی میں اڑھائی فیصد کی مقدار میں حاصل ہوتا ہے۔ یہ نہایت کڑوا زرد رنگ کا جوہر ہوتا ہے۔ اس کے متعدد مرکبات تیار ہو چکے ہیں جو ایلو پیتھی میں عام استعمال ہتے ہیں۔ بربرین کھانے کے چند گھنٹے بعد پیشاب کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ نہایت تیزی سے حل ہوتی ہے اور مثانہ کی راہ جسم سے خارج ہوتی ہے۔

ذوالفقار رضا صاحب



ثعلب مصری۔ (Salep)

خاندان۔ (Orchidaee)

مختلف نام۔

عربی میں خصیتہ الثعلب فارسی میں خانہ روباہ روباہ ہندی میں ثعلب مصری کاغانی میں بیر غندل بنگالی میں مسالم مچھری۔

ماہیت۔

ثعلب مصری کے پودے کو جب پھول لگتے ہیں تو یہ ایک سے دو فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پتے جڑ کے نزدیک سے نکلتے ہیں اور برچھی کی نوک کی شکل کے ہوتے ہیں۔ اور دو سے پانچ انچ لمبے ہوتے ہیں۔ پھول دو تین انچ لمبے اور گلابی رنگ کے اور شاخوں کے سروں پر بہت اکٹھے لگتے ہیں۔ جڑ ہاتھ کے نیچے کی طرح اس کو ثعلب پنچہ کہتے ہیں یا بالکل گول جس کو ثعلب مصری کہا جاتا ہے۔ پھول اس کو مارچ میں لگتے ہیں۔

مقام پیدائش۔

یہ سطح سمندر سے تین ہزار سے سولہ ہزار میٹر بلندی پر ہوتی ہے۔ ہندوستان کے علاوہ پاکستان افغانستان مصر روم میں پیدا ہوتی ہے۔ مشہور مصر کی ہے لیکن رومی زیادہ بہتر ہے۔

اقسام

ثعلب مصری کی کئی اقسام ہیں۔ ثعلب ہندی ثعلب مصری، ثعلب پنچہ ثعلب لاہوری اور اقسام اور ایلوفیا وغیرہ۔



مزاج۔ تر گرم اعصابی غدی

مولد و مغلظ منی مسمن بدن مقوی اعصاب مقوی باہ۔

استعمال۔

ثعلب مصری کو زیادہ تر سفوف کر کے تقویت باہ تولید و تغلیظ منی کے لئے دودھ کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔ مقوی و ممسک ہے پٹھوں کو قوت دیتا ہے اکثر سفوف مقوی باہ معاجین میں ثعلب کو شامل کرتے ہیں۔ تازہ ثعلب کا مربہ بناتے ہیں۔ اس کا باریک سفوف چمچہ خرد ایک پیالہ بھر دودھ میں ملا کر فرنی پکائی جائے تو نہایت مقوی غذا بن جاتی ہے۔

حکیم علوی خان کا قول ہے کہ تازہ ثعلب مفید ہے اور جب خشک ہو جاتی ہے تو اس کا فعل باطل ہو جاتا ہے۔ ثعلب کی شاخ اور پتوں کو تیل میں پکا کر لگانا باہ کیلئے فائدے مند ہے۔ یہ فالج لقوہ اور امراض بلغمی کیلئے مفید ہے۔

نفع خاص۔ مقوی باہ مولد و مغلظ منی

مزید تحقیق۔

ثعلب مصری اعلیٰ قسم میں زیادہ جز گوند کو ہوتا ہے جو کہ تقریباً 48 فیصد جوہر 28 فیصد شکر ایک فیصدی راکھ دو فیصدی فاسفیٹ کلورائیڈ پوٹاشیم کیلشیم ایلبو من وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

مقدار خوراک۔ تین سے پانچ گرام۔

مشہور مرکب۔ معجون ثعلب سفوف الثعلب معجون مغلظ وغیرہ۔



سفوف شاہی خاص معجون الخاص اور جوارش مقوی۔

پیر خاکی صاحب



زیرہ

زیرہ کو انگریزی زبان میں Cumin seed کہا جاتا ہے اور یہ پاکستانی کھانوں میں عام استعمال کیا جاتا ہے، جیسے کہ پلاؤ، کڑی یا پھر رائتہ وغیرہ، لیکن بہت کم لوگ اس بات سے واقف ہوں گے کہ زیرہ متعدد طبی فوائد کا بھی مالک ہے اور کئی بیماریوں کو اپنے خواص کے ذریعے زیر کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
آج ہم آپ کو زیرے کے چند قیمتی طبی فوائد سے آگاہ کریں گے۔

نظام ہضم اور پیٹ کے مسائل یہ چھوٹا سا زیرہ جسم میں موجود جذب کرنے کے عمل کو مضبوط بناتا ہے۔
یہ جسم سے زہریلے مادے خارج کرتا ہے۔ یہ پیٹ کے اچھا رہ پن کو ختم کرتا ہے۔ زیرے کی چند چمچ کھانے سے آپ پیٹ کی تکالیف سے دور رہ سکتے ہیں۔ ایک چائے کا چمچ زیرہ ایک گلاس پانی میں ابال کر پینے سے کئی فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔



#خون اور آئرن کی کمی:-

زیرہ میں آئرن کی بھاری مقدار پائی جاتی ہے۔ 100 گرام زیرہ 66 ملی گرام آئرن پر مشتمل ہوتا ہے۔

دو سے تین چمچ کھانے سے آپ کی ایک دن کی آئرن کی مطلوبہ مقدار پوری ہو جاتی ہے اور یوں آئرن کی کمی کی علامات اور وہ طبی حالتیں دور ہو جاتی ہیں، جو اس کی وجہ سے ہوتی ہیں جیسے کہ تھکن، سستی، چکر آنا اور توانائی کی کمی وغیرہ۔

معیاری نیند بہترین عمل انہضام گہری نیند کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے جبکہ زیرہ ان دونوں ہی حوالے سے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ زیرہ میں melatonin نامی مادے کی بھاری مقدار پائی جاتی ہے، جس کا براہ راست تعلق نیند کے نظام سے ہوتا ہے، اگر آپ کو پرسکون نیند میسر نہیں تو اپنے رات کے کھانے میں زیرہ کا زیادہ استعمال کیجیے۔

سونے سے قبل مسئلے ہوئے 2 سے 3 کیلوں کے ساتھ زیرہ مکس کر کے کھانے سے بھی گہری نیند آتی ہے۔
ذیابیطس سے بچاؤ:-

زیرہ خون میں شکر کی سطح کو مناسب سے رکھنے کے حوالے سے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

زیرہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی ایک بہترین دوا کا کام دے سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض زیرہ پانی میں شامل کر کے ابالیں اور اس کے بعد چھان کر پی لیں۔

زیرے سے تیاریہ چائے ان مریضوں کے لیے بے پناہ فائدہ مند ثابت ہوگی۔



وزن_میں_کمی:-

ماہرین کے مطابق روزانہ ایک چمچ زیرہ کھانے سے آپ اپنا وزن باسانی کم کر سکتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی جسم کی چربی میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ کھانے کے بعد ایک پیالہ دہی میں ایک چمچ زیرہ چھڑک کر کھائیے۔

سانس_کے_امراض:-

سانس کے امراض میں مبتلا افراد کے لیے زیرہ ایک مثالی غذا اور دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ بالخصوص دے کے مریضوں کے لیے یہ انتہائی بہترین واقع ہوا ہے۔

بڑھتی_عمر_کے_اثرات:-

زیرہ میں وٹامن ای پایا جاتا ہے جو کہ بڑھتی عمر کے اثرات کو روکتا ہے، جیسے کہ جھریاں پڑنا، عمر کے ساتھ جلد پر پڑنے والے دھبے یا پھر جلد کا لکنا وغیرہ۔ اس کے علاوہ زیرہ قبل از وقت عمر کے بڑھنے کی علامات کی روک تھام بھی کرتا ہے۔ غرض کہ زیرہ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ انسان کو ایک خوبصورت جلد مہیا کرتے ہیں۔

خارش_اور_جسم_کی_گرمی:-

اگر آپ جلد کی خارش اور جسم کی گرمی سے پریشان ہیں، تو ابلتے ہوئے پانی میں تھوڑا سا زیرہ شامل کریں اور اس پانی سے نہائیں، آپ خود کو تروتازہ اور پرسکون محسوس کریں گے۔

مفادِ عامہ_کے_استفادہ_کے_لیئے

اشرف سانجی صاحب



بسکھیر ابوئی کے کچھ سنیا سانہ خواص اور اسرار

بوئی کا تعارف: سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ اٹ سٹ اور بسکھیر ادوا لگ بوٹیاں ہیں اگرچہ ایک خاندان ہونے کی وجہ سے اکثر اطباء نے دونوں کو اٹ سٹ لکھا ہے تاہم یہ الگ الگ ہیں۔ اٹ سٹ کی بہت سی اقسام ہیں جن میں سفید پھول سرخ پھول اور کانٹے دار وغیرہ شامل ہیں

تاہم بسکھیر کی دو اقسام ہیں سرخ پھول اور سفید پھول اور یہی سفید پھول والا بسکھیر اکیاب ہے ورنہ سفید پھول والی اٹ سٹ عام ہے جسے چاہیے ہمارے علاقہ میں ٹنوں کے حساب سے ہے آکے لے جائے:)

اب آتے ہیں سنیا سیوں کے رازوں کی امین بوئی بسکھیر کی طرف تو اس کی سرخ پھول والی قسم عام ہے اور اس کی ڈنڈی سرخ ہوتی ہے پکچرز میں یہی قسم دی گئی ہے اس کی دوسری قسم سفید پھول نایاب ہے۔ ایک بارد یکھی تھی دوسری بارد یکھنے کی ہوس ہے:)

اکثر سنیا سانہ فوائد اسی سرخ پھول والی سے منسوب ہیں۔

ان میں سے ایک فائدہ تو میثم بھائی بتا چکے کہ اس کو آنکھوں کی تقریباً سب امراض کی اکسیر جانیں۔

اس کے پتوں کا رس دو قطرہ آنکھوں میں ڈالنا اندھوں کو بینا بنا سکتا ہے۔ اس کے رس میں سرمہ کھل کر کے محفوظ کیا جاسکتا ہے جو آنکھ کے جملہ امراض کو مفید ہے۔



کیمیادان بھائیوں اور اکسیر مصفی خون کے متلاشی اطباء کرام کے لیے خوش خبری ہے کہ اس میں نیلا اکسیری سفید بنتا ہے۔

ایک بڑا راز کہ اس سے انسانی زندگی بچانا: اگر کسی کو سانپ کاٹ لے تو اس کا رس یا سفوف بہترین تریاق ہے۔
ایک میرا ذاتی واقعہ:

ہمارے ایک عملیات کے استاد شیر بہادر لالا سکند حسن ابدال کو سانپ نے کاٹ لیا ٹریمنٹ انجکشن سے حالت بہتر ہو گئی تھی تاہم بخار ہفتہ بھر سے لگتا رہتا اور جسم زہر کے اثرات سے درد کرتا تھا۔

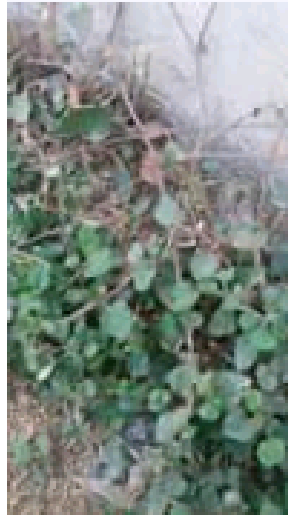
ان دنوں میں نے اپنے ایک اور سنیا سی استاد محمد خالد المعروف سانپوں والا سکند حضرو سے اس کا علاج دریافت کیا انھوں نے اس بوٹی کے ساتھ پتے کھانا تجویز فرمائے جو میں خود لے کر گیا اور شیر بہادر لالا کو کھلوائے الحمد للہ ایک ہی خوراک سے پاخانہ سیاہ رنگ آیا اور سب زہر خارج ہو کر بخار اتر گیا درد ختم ہو گیا۔ نارمل آدمی بھی کھا سکتا ہے جسم میں کئی زہر ہوتے ہیں صفائی کر دیتا ہے نارمل آدمی کو پاخانہ سیاہ نہیں آتا بلکہ پیشاب کثرت سے آکر ہلکے پھلکے زہر خارج ہو جاتے ہیں۔ میں لا تعداد مرتبہ سات سات پتے کھا چکا ہوں بے ضرر ہیں اور مفید ترین۔
الحمد للہ۔

اس بوٹی پر بہت کچھ لکھنے کو ہے تاہم طوالت کے خوف سے ابھی اسی پر اکتفاء کرتے ہیں۔



اس کی جڑ دس حصہ اور کالی مرچ ایک حصہ پیس چھان کر محفوظ کر سکتے ہیں کہ کبھی خدا نہ کرے کسی کو سانپ
ڈس لے تو بوٹی کا موسم نہ ہونے پر بھی یہ سفوف چچ بھر پانی سے دو تین بار دینے سے مریض کی جان بچائی جاسکتی
ہے۔ اگر تازہ بوٹی میسر ہو تو دو تین تولہ اس کا عرق دو تین بار پلا دیں۔

طالب دعا۔ ڈاکٹر زمان صابر صاحب





السلام علیکم آداب! دوستو آپ سب کیسے ہیں، میری کوشش ہوتی ہے کہ نئی نئی چیزیں آپ کے سامنے پیش کروں،

آج ہم پارکنسن یعنی رعشہ کے علاج کے بارے میں کچھ جانیں گے، رعشہ کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہیں۔ اس کی ابتدائی علامات ممکن ہے کہ واضح ہوں یا واضح نہ بھی ہوں، اس علامات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں۔۔۔۔

کانپنا۔۔۔ اس کی ایک یہ بھی نشانی ہے کہ آپ کا ہاتھ یا انگلیوں میں کپکپاہٹ شروع ہو جاتی ہے، یہ حرکت بلا ارادہ جاری رہتی ہے، یہ حرکت آرام کی حالت میں بھی جاری رہتی ہے۔ رعشہ مریض کی جسمانی حرکات کو سست یا اس صلاحیت کو کم کر سکتا ہے، ایسا ممکن ہے کہ مریض کے سخت پٹھوں میں اور بھی سختی آجائے اور وہ ان کی حرکت میں رکاوٹ بنے اور تکلیف کا باعث بنے۔

رعشہ سے جسم کو توازن کی پرالہم ہو سکتی ہے کہ توازن برقرار نہ رکھا جاسکے۔ مریض کی خود کار حرکات کے نظام کو نقصان پہنچتا ہے۔ جیسے آنکھیں جھپکنا، مسکرانا اور چلتے وقت بازو کو حرکت دینا وغیرہ۔

رعشہ میں ممکن ہے کہ بات کرتے وقت زبان میں لڑکھڑاہٹ آجائے، اور جسمانی کنٹرول متاثر ہو۔ کپکپاہٹ سے مریض کی تحریری صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے ایسی حالت میں علاج کی ضرورت پڑتی ہے۔ آج ہم ایک مفرد دوا پر بات کریں گے جو سلینٹیفک طور پر اس مرض میں بہت موثر ہے،



اس دوا کا نام ہے (mucuna pruriens) تخم کوئچ

تخم کوئچ کے چند اہم فوائد:

تخم کوئچ مرکزی اعصابی نظام کو سپورٹ کرتا ہے

جسم کو سٹریس (تھکاوٹ) کی حالت میں مدد دیتا ہے

جسمانی توازن کو بہتر بنانے میں مددگار ہے

جسم کو توانائی اور برداشت فراہم کرتا ہے

جسم میں (libido) جنسی قوت بڑھاتا ہے

عورت اور مرد دونوں کے نظام تولید میں مفید ہے

تخم کوئچ جسم کی تعمیر کرنے میں اہم مقام رکھتا ہے

خاص طور پر اعصابی، تولیدی اور نظام انہضام پر بہترین اثرات مرتب کرتا ہے

تخم کوئچ کو پوڈر کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے، اس کی خوراک 4/1 چمچ سے 2/1 چمچ روزانہ شروع کی جاتی ہے

، اور بعد میں اسے بتدریج بڑھا کر ایک ٹی سپون کر دیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ دودھ اور شہد کا استعمال اس کی

قوت میں اضافہ کر سکتا ہے۔

اس کے سائیڈ ایفیکٹ بہت کم ہیں تاہم اگر کسی کو اس سے الرجی ہو تو وہ استعمال نہ کرے



ہائی بلڈ پریشر والے محتاط رہیں

حمل کے دوران اور بچے کو دودھ پلانے کے دوران اسے استعمال نہ کیا جائے

اس کے استعمال کے دوران دوسری انگلش ادویات بالکل بند کر دیں

نسخہ: تخم کوئچ۔ 100 گرام کوٹ چھان کر رکھ لیں

خوراک:

1/4 ٹیبل سپون سے 2/1 ٹیبل سپون روزانہ شروع کی جاتی ہے، اور ایک ماہ بعد اسے بتدریج بڑھا کر ایک

ٹیبل سپون کر دیا جاتا ہے، جس سے حوصلہ افزا زلٹ ملتا ہے، اس کے ساتھ دودھ اور شہد کا استعمال اس کی قوت میں اضافہ کر سکتا ہے۔

اس کے لگاتار استعمال سے ہزاروں مریض شفا یاب ہو چکے ہیں۔

جمیل حیدر عقیل امریک 15 اپریل 2017





چھوہارے سے خاص طاقت کی بحالی

عام مشہور میوہ ہے۔ ہر جگہ کریانہ کی دکانوں پر ہر موسم میں دستیاب ہے۔ عربی میں خرمائے یابس، تمر، فارسی میں خرمائے خشک انگریزی میں Date کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

چھوہارہ کی بہت سی اقسام ہیں عام طور پر زرد چھوہارے زیادہ طاقتور سمجھے جاتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق سب سے اچھا چھوہارہ بصرہ کا ہوتا ہے۔ چھوہارے کو سب بخوبی اچھی طرح جانتے ہیں مگر اس کی قدر نہیں۔ اگر کسی محفل میں کھجور پیش کی جائے تو لوگ خوش ہو کر کھاتے ہیں اور تعریف کرتے ہیں اگر چھوہارے پیش کیے جائیں تو کچھ لوگ ہاتھ بھی نہیں لگاتے اگر لینے بھی پڑ جائیں تو غریب بچوں کو دے دیتے ہیں۔ ہماری طرف اکثر جنازہ پڑھنے کے بعد بچوں اور مسکینوں میں تقسیم کیے جاتے ہیں پہلے پہلے بہت رواج تھا مگر الحمد للہ کافی کمی ہو گئی ہے۔ اس حقیر میوہ کے چند مجربات پیش خدمت ہیں اس کا مزاج گرم خشک ہے۔

☆ چھوہارہ بلغھی امراض کیلئے نہایت فائدہ مند ہے۔ نزلہ زکام میں دو تین چھوہارے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں جب پھول جائیں تو بمعہ پانی دیکھی میں ڈال دیں اور ایک پاؤ کے قریب دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں جب خوب عرق نکل آئے تو اتار لیں۔ چھوہارے کھا کر نیم گرم دودھ پی کر سو جائیں۔ تین چار دن عمل کریں اس سے دماغی کمزوری بھی دور ہو جائے گی۔ ☆ سرطان دم میں اسی طریقہ سے استعمال کریں۔ نہایت مفید ہے۔ جن کو یہ شکایت ہو وہ براہ کرم ایک بڑا چمچ شہد ابلے ہوئے ایک پیالہ پانی میں ملا کر دن میں تین چار دفعہ پی لیا کریں۔ خون میں سرخ جراثیم کی کمی کیلئے انتہائی مفید ٹانک ہے۔ ☆ کمزور خواتین جو سیلان رحم جیسے موذی مرض میں مبتلا ہوں۔ حمل نہ ٹھہرتا ہو کمزور درد، لاغراور کمزور ہوں۔ اس کے



استعمال سے صحت یاب ہو جاتی ہیں گرم اغذیہ بند کر دیں۔ اس کے چند دن کے استعمال سے عضلات رحم قوی ہو جاتے ہیں۔ ☆ اس کے استعمال سے کمزوری سے پیدا ہونے والا کمزور دواور پیشاب کی زیادتی جو بوجہ شوگر نہ ہو کیلئے بھی مفید ہے۔ چہرہ پر رونق آ جاتی ہے۔ ☆ کمزور دانتوں کو طاقت دینے کیلئے ایک پاودودھ میں دس عدد چھوہارے ابال کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جاتا ہے۔ ☆ جوڑوں کے درد اور سوجن کیلئے سات عدد چھوہارے اور سوٹھ لسی ہوئی پانچ ماشے دودھ میں جوش دے کر صبح نہار منہ پینے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ سات دانے چھوہارے ایک پاودودھ میں جوش دے کر حاملہ کو پلانا بچے کی پیدائش میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

☆ بھوک کھل کر لگانے کیلئے چھوہارے کا اچار استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اچار بنانے کی ترکیب یوں ہے کہ چھوہارے ایک پاو، رس لیموں آدھ کلو، دار چینی، سیاہ مرچ، سیاہ زیرہ، بڑی الائچی کا دانہ ہر ایک چھ ماشہ پیس کر اچار بنالیں۔ مقدار خوراک ایک تا تین دانہ چھوہارہ۔

☆ چھوہارہ ہوا پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم بھی ہے اس لیے کمزور معدہ والے احتیاط سے اس کا استعمال کریں۔ کمزور حضرات کیلئے خاص الخاص تحفہ سفید موٹے چنے دس پندرہ دانے (ہاضمہ کو مد نظر رکھیں۔ اگر معدہ کمزور ہو تو مقدار کم کر دیں) دو تین چھوہارے ٹکڑے کر کے آدھ پیالہ پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح چھوہارے کھائیں اور پانی پی لیں۔ بعد میں ایک یاڈیڑھ پاودودھ پی لیں۔ قوت باہ میں حیران کن اضافہ ہوگا۔ جسم میں طاقت عود کر آئے گی۔ چہرہ پر سرخی نمودار ہوگی۔



نوٹ: جن حضرات کو جماع کے بعد کمزوری محسوس ہو وہ مہربانی فرما کر ایک پاؤدودھ میں ایک بڑا چمچ شہد اور پسی ہوئی دار چینی ایک چھوٹا چمچ ملا کر بعد از جماع پی لیا کریں۔ تمام ضائع شدہ طاقت بحال ہو جائیگی۔

ذوالفقار رضا صاحب

خوبانی حیرت انگیز فوائد کا پھل

طبی ماہرین کے مطابق ”خوبانی“ چاہے تازہ ہو یا خشک انسانی صحت کیلئے حیرت انگیز فوائد کا حامل اور غذائیت سے بھرپور ایک پھل ہے جس کا استعمال آنکھوں، آنتوں، بخار اور سرطان جیسے امراض میں اکسیر ہے۔ خوبانی میں حیاتین الف، ج، سمیت پوٹاشیم، فولاد اور پیٹا کیروٹین بکثرت پائے جاتے ہیں۔

خوبانی سرد پہاڑی علاقوں میں پیدا ہونے والا ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔ اس کا اوپر والا زردی مائل سفید پکا ہوا گودہ اپنے جو بن میں گلابی جھلک لیے ہوئے ہوتا ہے۔ پکے ہوئے پھل کا چھلکا بے حد لذیذ اور فرحت بخش ہوتا ہے۔ اپنی غذائیت اور قوت بخش ہونے کی وجہ سے یہ دنیا میں مقبول عام ہے۔ خوبانی کا نباتاتی نام Prun Us Arminiace ہے۔ اس کا پیدا نشی گھر چائنا ہے۔ جبکہ پاکستان میں کوہستانی علاقوں میں ہوتی ہے۔ مگر ہنزہ اس کا اعلیٰ مرکز ہے۔

ہمارے یہاں پر خوبانی دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک کارنگ ہلکا پیلا اور دوسری قسم کارنگ زرد ہے۔ خوبانی کی دنیا بھر میں 20 سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔



خوبانی تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کو تین طریقوں سے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔
(۱) خشک کر لیا جاتا ہے۔

(۲) تازہ خوبانی کو ہلکے شکر کے قوام میں محفوظ کر کے ڈبوں میں بند کر دیا جاتا ہے۔

(۳) خوبانی کو پیس کر آٹے کی شکل میں محفوظ کر لیا جاتا ہے جو کہ چپاتی بنانے کے کام آتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خوبانی متعدد غذائی اجزاء سے مالا مال ہے۔ تازہ خوبانی میں قدرتی شکر، وٹامن اے، سی، ای، پوٹاشیم، کیلشیم اور فاسفورس موجود ہوتے ہیں۔ خوبانی سے حاصل ہونے والے بادام میں پروٹین اور چکنائی ہوتی ہے۔ جبکہ خشک خوبانی میں بھی پروٹین، فروٹوز، معدنی نمکیات، چونے، فاسفوس، فولاد کے ساتھ کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی ہوتا ہے۔ سرد ملکوں اور عرب ممالک میں سارا سال خشک خوبانی کا استعمال بہت زیادہ ہے۔ تازہ کے مقابلے میں خشک خوبانی زیادہ مزے دار ہوتی ہے، جسے سال بھر کھا کر صحت اور توانائی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

یہ جسم میں توانائی پیدا کرتی ہے۔ خوبانی کے استعمال سے خون میں حرارت اور حدت پیدا ہوتی ہے۔ خوبانی قبض کشا ہوتی ہے اور خوراک کو جلد ہضم کرتی ہے۔

خوبانی کا مربہ بنایا جاتا ہے جو مقوی دل، مقوی معدہ اور مقوی جگر ہوتا ہے۔

خوبانی کے مغز کے فوائد مغز بادام کے برابر ہوتے ہیں۔

خوبانی میں بہترین غذائیت ہوتی ہے۔ جو انسانی جسم کے لیے بہت مفید ہے۔

خوبانی خون اور جوش خون کو فائدہ دیتی ہے۔



خوبانی کے درخت کے پتے اگر دو تولہ رگڑ کر پلائے جائیں تو پیٹ کے کیڑے اس سے مر جاتے ہیں۔

سوزش معدہ اور بواسیر کے لیے مفید ہے۔

جگر کی سختی کو دور کرتی ہے۔

نزلہ، زکام، گلے کی خراش اور منہ کی بدبودور کرنے کے لیے روزانہ دس دانہ خوبانی ہمراہ گرم پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ خوبانی میں شامل لائکوپین (LYCOPENE) دل کے لیے مضر کو لیسٹرول ایل ڈی ایل (LDL) کی سطح کم کر کے شریانوں کو صاف رکھتا ہے۔ واضح رہے کہ لائکوپین ایک اہم مانع سرطان کے طور پر بھی مفید اور مؤثر تسلیم کر لیا گیا ہے۔ شریانوں کے صاف رہنے سے دل کو لیسٹرول اور دیگر ہر پیلے اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ موٹاپا لاحق نہیں ہوتا اور ذیابیطس کا خطرہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

محمد شفیق کبوه





پیتا

غذائی اعتبار سے پیتا پھلوں میں نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ پکا ہوا پیتا پھل اور کچا بطور سبزی استعمال ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن اے، سی، ای، فاسفورس، پوٹاشیم، کیلشیم، کاربوہائیڈریٹ اور دیگر غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت پر موثر اثرات مرتب کرتے ہیں۔ پیتا قبض کشا پھل ہے جس میں فائبر کی موجودگی کو لیسٹرول لیول کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔

پیتا فائبر سے بھرپور پھل ہے، اس میں کو لیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے، اس میں موجود اینزائم کو لیسٹرول کی آکسائیڈائزیشن سے بھرپور تحفظ فراہم کرتے ہیں، جس سے دل کے دورے کے خدشات کم ہوتے ہیں۔ پیتے میں موجود اینٹی آکسائیڈینٹ انسان کی بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرتا ہے۔ پیتے کے بیجوں میں ادویاتی اثرات پائے جاتے ہیں، یہ انٹسٹائن میں ہونیوالے کیڑوں کے خاتمے میں مدد کرتے ہیں، یہ ہاضمے کو بہتر بناتا ہے اور قبض کشا ہے۔ اس میں موجود پاپائین اینزائم ہاضمے کا اینزائم ہے جو غذا کو قدرتی طریقے سے ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پیتے کا جو س پس اور میوکس صاف کر کے بڑی آنت کے انفیکشن کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ جلد کے ایسے انفیکشن اور زخم جو ٹھیک نہ ہو رہے ہوں پیتے کے استعمال سے یہ زخم جلدی بھر جاتے ہیں۔ حاملہ خواتین روزانہ اس کا استعمال کریں تو انہیں متلی اور صبح کے وقت طبیعت کے بوجھل پن کی شکایت نہیں ہوتی۔ پیتے میں اینٹی انفلامیٹری اینزائم بھی پائے جاتے ہیں جو جوڑوں کی سوزش اور سوجن سے ہونے والے درد میں آرام پہنچاتا ہے۔ اس میں کینسر سے تحفظ فراہم کرنے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ پیتا وٹامن اے اور سی سے بھرپور ہوتا



ہے جو جسم میں قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے اور بخار و فلو کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔ سر کی خشکی کو ختم کرتا ہے۔

پیتے کے استعمال سے چہرے کے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔ لڑکیاں اسے فیس پیک کے طور پر لگاتی ہیں جس سے چہرے کے بند مسام کھل جاتے ہیں۔ یہ مردہ سیل ہٹا کر چہرہ کو نکھارتا ہے۔ پیتے کی افادیت کے مد نظر طبی ماہرین اسے ہفتے میں کم از کم ایک بار استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ اسے فروٹ سلاد کے ساتھ کھایا جاسکتا ہے جلدی امراض کے لئے اسے براہ راست جلد پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔

امریکی ماہرین نے دل کے مریضوں کیلئے پیتا فائدہ مند قرار دیا ہے۔ امریکی ماہرین کی تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق ایسے لوگوں جن کو دل کی بیماری لاحق ہے کو چاہئے کہ پیتے کا استعمال کریں کیونکہ یہ جسم میں کو لیسٹرول کی سطح کو برقرار رکھتا ہے اور دل کی شریانوں میں چربی کو جمنے نہیں دیتا۔ یہ خون کی روانی کو بہتر کرتا ہے جس کے نتیجے میں ہارٹ اٹیک سے بچا جاسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ پیتا کھا کر دل کی صحت کو برقرار رکھ کر صحت مند اور فعال زندگی گزارنا ممکن ہے۔ گرم خشک مزاج کے حامل پیتے کا شمار زرد سبزیوں میں ہوتا ہے اور پیتا کیروٹین کا بہترین ذریعہ ہے، پیتا کینسر کے مریض کیلئے شفا بخش ہے، کینسر کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ پیتے کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ پیتے میں ہضم کرنے والے خامرے بھی موجود ہوتے ہیں یہ قبض کے مریضوں کیلئے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ پیتے میں پایاجانے والا کیروٹین جسم میں جا کر حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کیمیائی تجزیے کے مطابق 100 گرم پیتے میں 20 یونٹ وٹامن اے، 42 یونٹ وٹامن سی اور 45 یونٹ وٹامن بی ٹو کے علاوہ 70 گرام پروٹین اور 40 حرارے (کلوریز) بھی ہوتے ہیں۔ طیب یونانی کے



ماہرینِ پپیٹہ کے بیجوں کو اپنی مختلف دواؤں میں بھی استعمال کرتے ہیں جو صحت کیلئے شفا بخش ہوتی ہیں۔ اس میں (وٹامن اے) کے علاوہ کیلشیم، فولاد، فولک ایسڈ اور حیاتین بھی ملتا ہے جس سے جسم میں امراج کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ حکماء اس پھل سے قے واسہال، ہیضہ درد معدہ امعا کو دور کرنے کے لئے بطور دوا استعمال کر رہے ہیں مخرج بلغم ہونے کی وجہ سے کھانسی ضیق نفس کے لئے مفید ہے۔ اس کے علاوہ بواسیر جوڑوں کے درد، فالج اور بالخصوص ڈینگی بخار کے لئے بھی اس کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

ڈاکٹر فتح یاب علی





نیلو فر کے خواص ❀❀

حصہ اول

ایک خوبصورت پھول ہے۔

کچھ لوگ اسے کنول بھی کہتے ہیں۔ یہ دراصل کنول کی قسم ہے۔

* پانی کے اندر خاص طور پر کھڑے پانی میں، گہرے تالابوں، جھیلوں میں اس کا پودا ہوتا ہے *۔

اصل حالت میں اس کے پھول بہت خوبصورت اور دلربا ہوتے ہیں۔ * مر جھانے اور خشک ہونے پر اپنی دلربائی اور حسن کھودیتے ہیں۔ * یہ خشک ہو کر اپنا حسن کھو چکا ہے لیکن اس کے وہ فائدے ہر گز ضائع نہیں ہوئے جو اس کے بطور دوا استعمال میں پوشیدہ ہیں۔

* ❀❀ ~~~~~ ❀❀ درد سردائی * ❀❀

~~~~~ کنول درد سردی کا علاج ہے۔

گر میوں میں شدید درد ہوتا ہے یا گرم تلی ہوئی اشیاء 4 کے کھانے سے زیادہ درد ہوتا ہے تو ایسے درد سرد کو صفاوی درد کہتے ہیں۔ نیلو فر اس کا بہترین علاج ہے۔

\* اس کا شربت پیئیں یا پھول رات کو ایک کپ گرم پانی میں بھگور کھیں۔ \* صبح مل چھان کر ہلکا میٹھا ملا کر پی لیں۔



\* ❖ ~~~~~ ❖ \*

~~~~~ آدھے سر کا درد اگر بائیں طرف ہو تو اس کا علاج نیلو فر سے کیا جائے تو کامیاب ہے۔ اس درد میں مریض کو بعض اوقات قے بھی ہو جاتی ہے اور مریض محسوس کرتا ہے کہ سورج نکلتے ہی درد شروع ہو جاتا ہے۔ جوں جوں سورج نکلتا ہے درد بڑھتا ہے حتیٰ کہ سورج جب غروب ہونے لگتا ہے تو درد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ درد اگر بائیں طرف ہو تو اس کا علاج ٹھنڈی چیزیں ہیں اور ان میں نیلو فر کو اولین حیثیت حاصل ہے۔

* ❖ ~~~~~ ❖ *

~~~~~ جب تک ہم روحانی دنیا کے قریب تھے یہ مرض نہیں تھا جب سے ہم مادی دنیا کے قریب تر ہوئے ہیں اس مرض نے گھیر لیا ہے۔ پھر اس کے علاج کیلئے طرح طرح کی ادویات گولیاں انجکشن استعمال کئے جاتے ہیں۔ بعض اوقات بے خوابی کی وجہ دماغی پردوں کی خشکی ہوتی ہے اور مریض خواب آور گولیوں سے وقت گزارتا ہے لیکن یہ گولیاں وقتی طور پر تو فائدہ دیتی ہیں جبکہ خشکی مزید بڑھتی رہتی ہے۔ حتیٰ کہ یہ گولیاں بھی بے اثر ہو جاتی ہیں۔

\* پھر مریض اس سے زیادہ طاقت ور گولیاں استعمال کرتا ہے حالانکہ اس کا مرض خشکی سے شروع ہوا تھا۔ تری پر ختم ہو سکتا تھا \* لیکن مزید خشک ادویات استعمال کرنے سے مرض میں اضافہ ہوتا ہے ایسی کیفیات کیلئے نیلو فر کا تیل، شربت اور اکیلا سفوف بھی مفید تر ہے۔



## نیلو فر: حصہ دوم

\* ❖ ~~~~~ ❖ \* شربت نیلو فر ❖ \* -

~~~~~ گل نیلو فرا کلو، دانہ الاچھی خورد 100 گرام، صندل سفید 100 گرام □  
 * ترکیب * □ تمام ادویہ کو دھیمی آنچ پر سات کلو پانی میں جوش دیں۔ جب پانی چار کلو باقی بچے تو ٹھنڈا کریں اور
 مل چھان کر اس پانی میں پانچ کلو چینی ڈال کر شربت کی طرح دھیمی آنچ پر پکائیں۔ گاڑھا کر کے محفوظ رکھیں۔ □
 * خوراک * □ 3 سے 5 تولہ تک دن میں دو سے چار بار۔ ہائی بلڈ پریشر میں لاجواب شربت ہے۔ * جب کسی دوا
 سے بلڈ پریشر کنٹرول نہ ہوتا ہو تو ایسی کیفیت میں یہ شربت بہت ہی زیادہ مفید ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل کرتا
 ہے *۔ نیز دل کو تقویت دیتا ہے۔

* ❖ ~~~~~ ❖ * خفقان القلب ❖ * -

~~~~~ دل کی غیر معمولی دھڑکن یعنی کسی غم یا غصے کی بات پر دل کی دھڑکن بے قابو  
 ہو جانا، یاد وڑنے، اوپر نیچے حرکت کرنے، سیڑھیوں پر چڑھنے اترنے سے دل کی دھڑکن اور پھر سانس کا  
 پھولنا ان حالات میں شربت نیلو فر مفید ہے۔ نیز بیماری کے بعد دل کی کمزوری، دھوپ کی گرمی بھی برداشت نہ  
 کر سکناء، ان تمام کیفیات میں شربت نیلو فر مفید ہے۔



## \*~~~~~\* جگر کی گرمی \*~~~~~\*

~~~~~ گرمیوں کے موسم میں گرمی کے مریض سینے پر پانی ڈالتے ہیں، چہرے پر ٹھنڈا پانی چھڑکتے ہیں، بار بار کانہانا، ٹھنڈی اشیاء کی طرف رغبت، دھوپ اور آگ سے شدید نفرت وغیرہ یہ تمام علامات حرارت جگر کی ہیں۔ ان علامات میں شربت نیلو فر مفید ہے۔

~~~~~ یرقان *~~~~~*

~~~~~ یرقان صفرای میں شربت نیلو فر مفید ہے۔ حتیٰ کہ جب یرقان کے مریض کو بار بار باریاس لگے، پیشاب جل کر آئے، بھوک ختم ہو جائے، منہ کا ذائقہ ختم ہو کر کڑوا ہو جائے تو یہ شربت مفید تر ہے۔

## \*~~~~~\* سوزش بول \*~~~~~\*

~~~~~ ہاتھ پاؤں کی جلن، پیشاب کی جلن، آنکھوں سے گرمی نکلنا، تمام بدن کا گرم ہونا یہ تمام علامات شربت نیلو فر سے ختم ہو سکتی ہیں۔~~~~~

□ * نکسیر * □~~~~~ گرمی کے موسم میں خاص طور پر اور موسم سرما میں کبھی کبھار

بعض لوگوں کو نکسیر آ جاتی ہے وقتی علاج کے بعد اس کا مستقل علاج نہیں کیا جاتا۔ اس مرض میں شربت نیلو فر مفید تر ہے۔ تین ماہ تک استعمال کرائیں۔



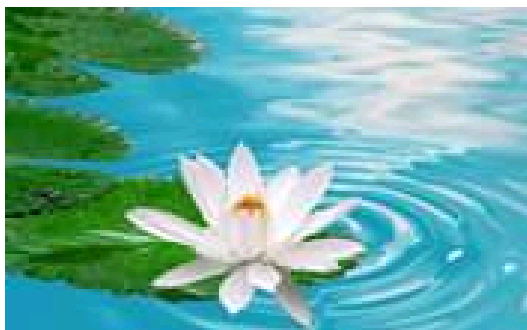
ذکاوت حس و جریان □

ان امراض کے لئے شربت نیلو فر کے لاجواب اثرات مسلمہ ہیں، مستقل استعمال کثرت احتلام کو مفید ہے۔

~~~~~
~~~~~
~~~~~

~~~~~  
الرجی چاہے اس کا سبب ہشامین ہو یا جگر کا فعل و صفراء کا بڑھنا شربت نیلو فر اس کیلئے مفید ہے۔ جلد پر نشان پڑ جاتے ہوں یا خارش شروع ہو جاتی ہو اس کیلئے بھی مفید ہے، معدے کی گرمی، تیزابیت اور ترشی کیلئے بھی شربت نیلو فر بہت مفید ہے ..  
\*~~~~~\*

محمد شفیق کبوءہ صاحب





## بیر : حصہ اول

بیری کے پھل کو ججوبا (Jujuba) بھی کہتے ہیں۔ اس کا نباتاتی نام (Ziziphus) بیر ہے۔ یہ برصغیر پاک و ہند اور چین کا قدیم ترین پھل ہے۔ یہ پھل پچھلے چار ہزار سال سے کاشت ہو رہا ہے۔ اس وقت یہ دنیا میں برصغیر پاک و ہند چین، افغانستان، شمالی افریقا، ایران، فلسطین، فرانس اور سپین میں کاشت ہوتا ہے۔ اس کی چین میں چند اقسام ایسی بھی ہیں جو بغیر بیج کے ہیں ان کو خشک بھی کیا جاتا ہے۔

جن کو (Dry Dates) کہتے ہیں۔ لیکن ہمارے ملک میں یہ تازہ حالت میں ہی کھایا جاتا ہے۔ اس کا درخت بڑا سخت جان اور کافی پھیلاؤ رکھتا ہے اور شاخوں پر کانٹے بھی ہوتے ہیں۔ اس کے پتے میت کو غسل دیتے وقت استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا پھل موسم بہار ”فروری، مارچ“ میں پکتا ہے۔ سندھ میں اس کا پھل پنجاب سے پہلے پک کر بازار میں فروخت ہوتا ہے۔ پھل کی برداشت کے بعد اس کے پتے گر جاتے ہیں اور برسات میں دوبارہ نئے شگوفے نکلتے ہیں۔ اس کا پھل غذائیت کے لحاظ سے بہت اعلیٰ ہے۔ اس میں حیاتین ا، ب اور ج کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ حیاتین ”ج“ ترشاوہ پھلوں سے بھی وافر مقدار (50-150 گرام) میں پایا جاتا ہے۔ ترشاوہ پھلوں میں حیاتین ج صرف 35 سے 45 ملی گرام ہوتا ہے۔

پھل کا کیمیائی تجزیہ درج ذیل گوشوارے میں واضح کیا گیا ہے۔

پانی 85.1 فی صد

روغن 0.1 فی صد



## نشاۃ 12.8

چونا 0.3

اجزائے لحمیہ 0.8

فاسفورس 0.3

لوہا 0.8

100 گرام میں حرارتی اکائی 55.00

معدنی اجزاء 0.4

ایک اونس میں 16.00

درج بالا گوشوارہ سے اس کی غذائی خصوصیات بھی نمایاں ہوتی ہیں۔ پہلے اس کے درخت سے لاکھ بھی تیار کی جاتی تھی لیکن آج کل لاکھ کا استعمال زیادہ نہیں۔ دوسرے اس کی لکڑی ہلکی ہونے کی وجہ سے زرعی آلات میں بھی مستعمل ہے اور بطور ایندھن بھی۔

آب و ہوا:

بیر کا پودا مختلف آب و ہوا اور زمین میں کامیابی سے کاشت ہو سکتا ہے۔ اس کا پودا سطح سمندر سے 2 ہزار فٹ کی بلندی پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔



اس کی جڑیں کافی گہری جاتی ہیں اس طرح یہ خشک علاقے میں خوب پھلتا پھولتا ہے۔ اس کی کاشت گرم خشک علاقوں میں بخوبی ہو سکتی ہے۔ اس کو کم آبپاشی اور بارانی علاقوں میں بھی کاشت کر سکتے ہیں۔

زمین:

اس کی کاشت کے لیے ہر قسم کی زمین یعنی زر خیز، غیر کلراٹھی جس میں دیگر پھل دار پودے کامیاب نہ ہوں اس کا پودا کامیابی سے بھرپور بار آوری کرتا ہے۔

افزائش نسل:

بیر کے تخمی پودے دوسرے پودوں کی طرح دیر سے پھل لاتے ہیں اور پھل بھی کوالٹی کے لحاظ سے بہتر نہیں ہوتا۔ اس لیے اس کے تخمی پودوں کو زسری میں تیار کر کے وہیں ٹی بڈنگ، رنگ بڈنگ یا ٹی گرافٹنگ کر دی جاتی ہے اور وہیں سے پودوں کو گاجی سمیت نکال کر کھیت میں لگایا جاتا ہے۔ یا تخم کو پہلے گملوں میں اگا کر کھیت میں منتقل کر دیا جاتا ہے۔ وہیں پر ایک دو سال بعد ٹی بڈنگ کر دی جاتی ہے۔

کاشتی امور:

اس کے پودے کھیت میں 4040X فٹ کے فاصلے پر لگائے جاتے ہیں۔ اس طرح فی ایکڑ 36 پودے لگیں گے۔ یہ پودا خشک موسم اور گرمی کو بخوبی برداشت کر لیتا ہے۔ پھل لگنے کے بعد اگر وقفے وقفے سے آبپاشی کر دی جائے تو پھل سے زائد آمدنی حاصل کی جاسکتی ہے۔ ان پودوں کو فی جوان پودا 8-6 سال تک 2 من دیسی کھاد، پھول آنے سے پہلے اگست ستمبر“ میں ڈالیں۔ دیسی کھاد میسر نہ ہونے کی صورت میں یوریا



2 کلو + سپر فاسفیٹ 2/1/2 کلو + پوٹاشیم سلفیٹ 2 کلو ملا کر اگست میں ڈالی جائے اس سے پھل خوب لگے گا اور سائز بھی بڑا ہوگا۔

شروع کے سالوں میں پھل والی شاخوں کو ٹوٹنے سے بچانے کے لیے سہارا دینا پڑتا ہے۔ پھل کی برداشت کے بعد سوکھی اور ٹوٹی ہوئی شاخیں کاٹ دینی چاہئیں۔ جب زیادہ سوکھی ہوئی شاخیں نظر آئیں تو سارے پودے کی شاخ تراشی ضروری ہے۔ بیر کے پودے کو اس قدر پھل لگتا ہے کہ شاخیں جھک کر زمین پر لگ جاتی ہیں اور پودا چھتری کی مانند نظر آتا ہے۔ چین میں بیر کا پودا بہار میں پھول لاتا ہے اور موسم خزاں کے اوائل میں پھل پکتا ہے۔

پیدوار:

اس کی پیدوار مختلف اقسام میں کم و بیش ہوتی ہے۔ جو کم از کم 2 من اور زیادہ سے زیادہ 5 من تک ہوتی ہے۔ اس کے پکے ہوئے بیروں کو سیڑھی لگا کر توڑا جاتا ہے۔ پھل کو منڈی میں کریٹوں یا بور یوں میں بھیجا جاتا ہے۔ ہمارے بیر کی مانگ سعودی عرب، افغانستان اور مشرق وسطیٰ کے ممالک میں ہے۔ صوبہ سندھ میں بیر کا پھل جنوری میں پک جاتا ہے۔ جبکہ پنجاب میں فروری کے آخر سے اپریل تک ہوتا ہے۔

اقسام:

ہمارے ملک میں اس کی کئی اقسام پائی جاتی ہیں موٹی اقسام کو پیوندی یا فارمی کہا جاتا ہے۔ دوسری کاٹھی اقسام ہیں جن کا پھل گول ہوتا ہے اور یہ سائز میں چھوٹی ہوتی ہیں اور کھانے میں بھی لذیذ نہیں ہوتیں۔ ایک اور قسم کے جنگلی بیر ہوتے ہیں۔ ان کا پودا جھاڑی نما ہوتا ہے جن کو ملھے بیر کہتے ہیں یہ زیادہ تر بارانی علاقوں اور پہاڑی علاقوں



میں ہوتے ہیں۔ بھیڑ بکریاں ان کے پتوں کو بطور خوراک کھاتی ہیں اور ان پودوں میں جنگلی پرندے بٹیر، تیترا اور خرگوش اپنا ڈیرہ بنا کر رہتے ہیں۔

سندھ کی ایک قسم جس کا نام سفید دہلی (White Delhi) ہے۔ اس کا پھل کافی موٹا اور میٹھا ہوتا ہے۔ اور پیداوار اور آمدن بھی فی ایکڑ زیادہ ہوتی ہے۔ باغبانوں کو یہ قسم لگانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اس کے پودے حیدرآباد، ٹنڈو آدم، خیرپور خاص اور پتوکی سے مل سکتے ہیں۔

### بیر : حصہ دوم

کیڑے اور بیماریاں:

بیر کے پودے پر بھی کیڑے اور بیماریاں حملہ کرتی ہیں۔ جن میں بال دار سنڈی، پھل کی مکھی اور پڈرلی ملڈیو (P. Mildew) پودوں اور پھل کو کافی نقصان پہنچاتی ہیں۔ بال دار سنڈی پتوں کو کھاتی ہے۔ اور یہ انسانی جسم پر خارش اور سُرخ دھبے کا باعث بن جاتی ہے اور جو کافی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پھل کی مکھی انڈے دے کر کیرے (Drop) کا سبب بنتی ہے۔ پھل میں کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں اور پھل کی کوالٹی متاثر ہوتی ہے۔ اور کھانے کے قابل نہیں رہتا۔

سدرۃ المنتہی، یعنی آسمانوں پر بیری کے درخت والا وہ آخری مقام ہے جس سے آگے فرشتے بھی نہیں جاسکتے۔ لیکن ہمارے پیارے رسول ﷺ معراج کے موقع پر اس مقام سے بھی آگے گئے تھے۔ جنت کی خوبصورتی اور دلنوازی کا نقشہ ہمارے سامنے رکھتے ہوئے مالک الملک نے بیری کا ذکر بھی فرمایا ہے۔ اس کے علاوہ آپ نے



وہ زبان زد عام محاورہ بھی سنا ہو گا کہ، جس گھر میں بیری ہو وہاں پتھر تو آتے ہی ہیں، یا بیر بیر جتنے آنسو، یہ باغ و بہار قسم کا درخت بر صغیر میں عام پایا جاتا ہے۔ خوب گھنا اور تناور ہونے کی خوبی کے ساتھ ساتھ اس کا پیڑ خاردار اور سدا بہار ہوتا ہے۔ اس کے پھول سبز رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں جن کی شکل بالکل ناک میں بہنے والے زیور لونگ جیسی ہوتی ہے۔

بر صغیر پاک و ہند میں اگنے والے بیری (Indian Jujube) کی دو قسمیں ہیں۔ ایک جنگلی بیری جو عموماً جھاڑی کی شکل کی ہوتی ہے اور دوسری عام یعنی گھریلو پیڑ۔ جنگلی بیری کو جھڑ بیری بھی کہتے ہیں۔ یہ خود رو ہوتی ہے اس کا پھل عام طور پر چھوٹا اور گول ہوتا ہے۔ دوسری قسم کاشت کی جاتی ہے۔ اس کا پھل بیضوی، گداز گودا اور جسامت میں بڑا ہوتا ہے۔ یہ چھوٹی قسم کے بر عکس شیریں ہوتا ہے۔ قدرت نے اس خوبصورت پیڑ کے پھل، چھال اور پتوں میں غذائی اور ادویاتی خواص رکھے ہیں۔ اس کا پھل یعنی بیر وٹامن بی کا خزانہ ہے۔ اس کے علاوہ اے اور ڈی وٹامن بھی اس کے حصے میں آئے ہیں۔ معدنیات میں فولاد، کیلشیم، پوٹاشیم اور فلورین اس میں شامل ہیں۔ طب یونانی کے مطابق اس کا مزاج سرد ہے اور یہ جسم میں گوشت بنانے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ ان خواص کی روشنی میں آپ اس کی تعمیری افعال کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ جو یہ جسم کے اندر سرانجام دیتا ہے۔ آج ہم اس کے چیدہ چیدہ خواص پر روشنی ڈالتے ہیں۔ ڈھائی سو گرام بیروں میں ایک بڑی چپاتی کے مساوی غذائیت ہوتی ہے۔ ایک کلو بیروں میں دو اونس مکھن جتنی چکنائی ہوتی ہے۔ آدھ کلو بیروں کی مقدار ایک وقت کے کھانے کا نعم البدل ہے۔



بلند فشار خون:

ترش (جنگلی) بیر کے ایک تولہ پتے صبح کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ شام کو مل چھان کر، چینی ملا کر پینے سے انشاء اللہ شریانوں کی لچک بحال ہو جائے گی اور مرض دور ہوگا۔

معدے کی خرابیاں:

بیری کی چھال اسہال، پیچش اور قولنج کے علاج میں نہایت موثر ہے۔ اندرونی چھال کا جو شانہ قبض کی حالت میں جلاب کے طور پر دیا جاتا ہے۔

دماغی امراض:

ایسے ذہنی مریض جن کا دماغ بہت سست ہو، ان کے علاج کے لیے مٹھی بھر خشک بیر آدھ لیٹر پانی میں اس وقت تک ابالے جائیں جب پانی آدھا رہ جائے۔ پھر اس آمیزے میں شہد یا چینی ملا کر روزانہ رات سونے سے قبل مریض کو کھلایا جائے۔ یہ علاج دماغ کی کارکردگی بڑھا کر مریض کو فعال بنادے گا۔

منہ کے امراض:

بیری کے تازہ پتوں کا جو شانہ نمک ملا کر غرا روں کے لیے استعمال کرنا، گلے کی خراش، منہ کی سوزش، مسوڑھوں سے خون بہنا اور زبان پھٹ جانے کے امراض میں شافی ہے۔





## آشوب چشم:

دکھتی آنکھوں کے لیے بیری کے پتے بہت مفید ہیں۔ پتوں کا جو شانہ آنکھوں میں ڈالنے والی دوا کی طرح استعمال کرنا صحت دیتا ہے۔

## جلد کی بیماریاں:

بیری کی ٹہنیوں اور پتوں کا لیپ پھوڑوں، پھنسیوں وغیرہ پر لگانے سے پیپ جلد پک کر خارج ہو جاتی ہے۔ پلٹس کو ایک چھوٹا چمچہ لیموں کے رس میں ملا کر بچھو کے ڈنگ پر لگانے سے تسکین ملتی ہے۔ زخم اور ناسور دھونے کے لیے بھی بیری کے پتوں کا جو شانہ بہترین ہے۔

## بالوں کے امراض:

سر پر بیری کے پتوں کا لے پ لگانا بالوں کو صحتمند اور خوشنما بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے سر کی جلد کے امراض دور رہتے ہیں اور بال سیاہ ہوتے ہیں۔

محمد شفیق کمبوہ





## سیب : حصہ اول

طاقت اور قوت کا خزانہ:

عربی تفاح، فارسی سیب، سندھی سوف، انگریزی Apple.

اس کا رنگ سبز، زرد اور سرخ ہوتا ہے سیب کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور تر دو سرے درجے میں ہے۔ ترش سیب سرد و خشک ہوتا ہے۔ سیب سے مربہ اور شربت بنایا جاتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک سیب آدھ پاؤ، مربہ سیب ڈیڑھ تولہ، شربت چار تولے تک ہے۔ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ تفصیل سے پڑھیے

سیب کے فوائد:

(1) سیب مفرح دل و دماغ ہے۔

(2) دل کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی گھبراہٹ کی صورت میں تازہ سیب یا اس کا مربہ کھانا انتہائی مفید ہوتا ہے۔

(3) اس میں فولاد، وٹامن اے، کیلشیم، فاسفورس پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن بی اور سی بھی ہوتے ہیں۔

(4) سیب قدرے قابض ہوتا ہے۔ لیکن اس کا مربہ بھوک بڑھاتا ہے۔

(5) گرمی کو تسکین دیتا ہے۔

(6) خون صالح پیدا کرتا ہے بشرطیکہ صبح اور تیسرے پہر کھایا جائے۔



(7) چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔

(8) جگر کی اصلاح کرتا ہے اور اسے طاقت دیتا ہے۔

(9) معدہ کو طاقت دیتا ہے اور فعل معدہ کو درست کرتا ہے۔

(10) ہانپنے اور خفقان میں مفید ہے۔

(11) سانس کی تنگی اور خشک کھانسی کو بے حد مفید ہے۔

(12) سیب قے کو روکتا ہے اور متلی کا مانع ہے۔

(13) کمزور مریضوں کو بے حد مفید ہے۔

(14) ترش سیب قابض ہوتا ہے اور قے کا سبب بھی بنتا ہے۔

(15) سیب دل کو شگفتہ اور دماغ کو تروتازہ کرتا ہے اس وجہ سے پریشانی وغیرہ کی صورت میں انسانی جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

(16) سیب پھلوں میں اپنی غذائی افادیت کی بناء پر خاص مقام رکھتا ہے۔

(17) اگر روزانہ دو سیب کھا کر ایک پاؤدودھ صبح نہار منہ پیاجائے تو چھ ہفتوں میں انسانی صحت قابل رشک ہو جاتی ہے۔

(18) رات کو سوتے وقت سیب کھانا قبض کشا اثر رکھتا ہے۔



(19) معدہ کی کمزوری اور ضعف جگر کی صورت میں ترش سیب استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

(20) دماغی کام کرنے والوں کے لئے سیب کھانا قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔

(21) یہ خون میں سرخ ذرات پیدا کرتا ہے۔

(22) سیب کے جوس سے پیٹ اور انتڑیوں کے جراثیم دور ہوتے ہیں اور دافع بدبو بھی ہے۔

(23) گردوں کی صفائی کے لئے سیب سے بہتر اور کوئی چیز نہیں۔

(24) سیب کے چھلکوں سے نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے تیار کی جاسکتی ہے۔ جو چالیس سال سے اوپر

خواتین و حضرات کے لئے بے حد مفید ہے۔

(25) سیب کے چھلکوں کی چائے میں اگر لیموں اور شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو یہ پیچش اور محرقہ بخار کی کمزوریوں کو دور کرتی ہے۔

(26) اگر جوڑوں کے درد والے حضرات یہ چائے استعمال کریں تو انہیں خاصا فائدہ ہوتا ہے۔

(27) سیب دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اس کے اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں میں جذب ہو کر انہیں خاصا مضبوط کرتے ہیں۔

(28) ویسے تو سیب اپنے تمام تر فوائد کے ساتھ کسی بھی وقت کھایا جاسکتا ہے۔ اگر سیب کو کھانے کے بعد کھایا

جائے تو یہ ہاضمے میں مدد کرتا ہے۔



(29) بچے کی پیدائش سے پہلے اگر سیب کا متواتر استعمال کیا جائے تو بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے اور حاملہ عورت مختلف بیماریوں سے محفوظ بھی رہتی ہے۔

### سیب : حصہ دوم

(30) چھ ماہ کی عمر والے بچے کو دو چمچ سیب کا جوس روزانہ پلانے سے اس کی صحت میں اضافہ ہوتا ہے اور چھوٹی موٹی بیماری بھی بچے کو نہیں لگتی (انشاء اللہ)۔

(31) پیچش، ٹائیفائیڈ، تپ دق اور کھانسی میں سیب کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔

(32) دل و دماغ کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے سیب کا مربہ کھانا بہت ضروری ہوتا ہے اس سے خون کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔

(33) اعضائے ریئہ کو طاقت دیتا ہے۔ اعصابی کمزوری اس کے مسلسل استعمال سے دور ہوتی ہے۔

(34) سیب کا جوس جوش دے کر تین چار روز تک تقریباً ایک پاؤ روزانہ پلایا جائے تو ہر نشہ کرنے والا نشہ کو چھوڑ دے گا۔

(35) مقوی دل، دماغ اور مقوی جگر مربہ تیار کرنے کے لئے عمدہ سیب ایک سیر لیں۔ انہیں احتیاط سے چھیل کر ایک سیر پانی میں ڈال کر دو جوش دے کر اتار لیں۔ پانی سے سیب الگ کر کے تین گنا (تین سیر) چینی ملا کر قوام تیار کریں پھر سیب اس قوام میں ملا دیں اور سیبوں کو کسی چھری سے ٹک لگائیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کسی شیشے کے جار میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔



(36) سیب کے مسلسل استعمال سے بدن میں پھرتی اور جسم میں چستی آ جاتی ہے۔

(37) سیب مقوی بصر اور حافظہ کو تیز کرتا ہے۔

(38) سردرد کی صورت میں سیب کی نسوار استعمال کی جاتی ہے۔ جس میں خشک شدہ سیب ایک تولہ، جنگلی اپلوں کی راکھ ایک تولہ کو اچھی طرح رگڑ کر ملا کر محفوظ کر لیں بوقت ضرورت ذرا سا سو گھنا فوری فائدہ دیتا ہے۔

(39) آنکھوں کے ورم کے لئے سیب کی پلٹس مفید ہوتی ہے۔

(40) آنکھوں کی جملہ بیماریاں دور کرنے کے لئے سرمہ سیاہ ایک تولہ، قلمی شورہ ڈیڑھ ماشہ، کف دریا ڈیڑھ ماشہ، کالی مرچ چار عدد لے کر پانچ دن تک تمام ادویہ کو عرق سیب میں کھل کر لیں۔ خشک ہونے پر شیشی میں محفوظ کر لیں۔ رات کو سوتے وقت دود و سلائیاں ڈالنا بے حد مفید رہتا ہے۔

(41) اگر کھل کر اجابت کا خیال ہو تو ایک سیب کو دودھ کے اندر اتنا پکائیں کہ وہ بالکل نرم ہو جائے۔ اسے اچھی طرح مل چھان کر حسب طبیعت چینی ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے۔

(42) دانتوں کا منجن بنانے کے لئے سیب کے درخت کا کوئلہ دو تولے، سونٹھ ایک تولہ، نمک لاہوری ایک تولہ، پھٹکڑی آدھ تولہ، تمام ادویہ کا سفوف بنالیں اور یہ سفوف حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔

(43) اگر بھی دانہ ایک تولہ پوٹلی میں باندھ کر بکری کے آدھ سیر دودھ میں جوش دیں پوٹلی نکال کر اس دودھ میں تین پاو سیب کا جوس ملا کر پینے سے نیند آنا شروع ہو جاتی ہے اور اس طرح نیند کی کمی والی بیماری سے چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے۔



(44) شربت سیب جو کہ اعصابی طاقت دیتا ہے کو یوں تیار کیا جاسکتا ہے آدھ سیر سیب کا اچھی طرح سے جو س نکال لیں۔ پھر اس کے اندر عرق گلاب ایک سیر کا اضافہ کر لیں۔ اس کے بعد آدھ سیر چینی ملا کر قوام بنائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔ دو تولے شربت ہمراہ پانی صبح و شام استعمال کریں۔

(45) سیب کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ اس کے مفید اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کریں۔

(46) اگر بچے کو سیب کی قاشیں تراش کر دی جائیں اور بچہ اس کو چبا کر کھائے تو اس کے دانت باسانی نکل آتے ہیں۔

(47) سیب ایک عدد لے کر اچھی طرح سے چھیل کر تھوڑا نمک لگا کر صبح نہار منہ تین روز تک کھانے سے سر درد کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

(48) بھوک میں اضافہ کرنے کے لئے آدھ سیر جو س سیب میں کالی مرچ، زیرہ اور نمک معمولی مقدار میں ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے اور غذا بھی جزو بدن بنتی ہے۔

(49) سیب کا مربہ ایک دانہ صبح ورق نقرہ میں لپیٹ کر کھانا مقوی قلب اور مقوی دماغ ہوتا ہے۔ بینائی کو طاقت دیتا ہے۔

(50) سیب و سواس سوداوی کو رفع کرتا ہے اور وبا کو نافع ہے۔



(51) بچھو کے زہر کو دور کرتا ہے اس کے لئے ایک پاؤ جو س دن میں چار دفعہ پلائیں اور سیب کا گودا کاٹے والی جگہ پر باندھیں۔

(52) صفراء کا غلبہ اور جوش خون کو مفید ہوتا ہے۔

(53) کچے سیبوں کو گرم کر کے ورم پر لگانا مفید ہوتا ہے۔

(54) ترش سیب نسیان (بھول جانے والی بیماری) پیدا کرتا ہے۔

محمد شفیق کبوه

## آملہ - Phyllanthus Emblica

یونان اور عرب کے اطباء نے آملہ کو دوسرے درجے میں سرد اور خشک کہا ہے اور اس کو قابض، حابس، مقوی معدہ، مقوی اعصاب، مفرح، مقوی باہ، مقوی اعصاب، خلطوں کو معتدل کرنے والا، تبخیر کو دور کرنے والا تسلیم کیا ہے، اسکے علاوہ دل، بالوں اور آنکھوں کیلئے بھی مفید ہے۔

امراض معدہ و آنتیں:

آملہ معدہ اور آنتوں کی بعض بیماریوں میں خاص طور پر فائدہ مند ہے چنانچہ ہر قسم کے اسہال و دست، بد ہضمی، ضعف معدہ، بھوک کی کمی، متلی، قے، ابکائی، ہچکی، معدہ کی غلاظت، معدہ و آنتوں کی خراش اور سوزش، پیچش وغیرہ کو مفید ہے، معدہ کے گیسٹرک جوس (ترشی) کی زیادتی اور غلیظ طو بات کو جذب کر کے زائل کر دیتا ہے۔





ان تمام مقاصد کیلئے آملے کے مرے کا لگاتار استعمال یا "جوارش آملہ" کا استعمال کیا جائے۔

**\*جوارش آملہ\***

آملہ گھٹلی نکالا ہوا ایک سو بیس گرام لیکر رات بھر آدھا سیر دودھ میں بھگوئیں صبح دودھ سے نکال کر پانی سے دھو کر پانی میں اتنا ابالیں کہ گل جائے، پھر اتنا گھوٹیں کہ حلوے کی طرح ہو جائے۔ اب دو سیر چینی یا مصری کی چاس بنا کر اس میں ڈال کر پکائیں جب معجون سے کچھ کم گاڑھا ہو جائے تو درج ذیل اشیا کا سفوف مکس کر لیں

1. پوست بیرون پستہ دس گرام

2. طباشیر بیس گرام

3. پوست ترنج بیس گرام

4. صندل سفید پانچ گرام

5. مصطکی دس گرام

6. چھوٹی الائچی کا دانہ دس گرام

جوارش کی خوراک صبح شام پانچ گرام عرق گاؤزبان سے ہے۔ بازاری جوارش میں اجزا پورے نہیں ڈالے جاتے۔



## آلات تناسل زنانہ و مردانہ کے امراض:

آملے کا اثر آلات تناسل زنانہ و مردانہ پر بھی بہت بہترین ہوتا ہے چنانچہ آملہ قوت باہ کے ساتھ ساتھ بچہ دانی کو بھی تقویت پہنچاتا ہے، مردوں کے جریان کے ساتھ ساتھ عورتوں کے لیکوریا کو بھی مفید ہے اور سب سے خاص بات کہ عام دواؤں کے برعکس ہر مزاج اور طبیعت کو فائدہ کرتا ہے۔

♡ نسخہ ♡

آملہ اور دار چینی تین تین گرام کا سفوف روغن بادام سے چرب کر کے روزانہ کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

اگر کوئی اور بیماری نہ ہو تو ماہواری کے بعد غسل کے چوتھے دن سے آملہ کا چرب شدہ سفوف تین گرام اور شہد خالص دس گرام ملا کر دودھ سے صبح خالی پیٹ سات دن تک استعمال کرنا اول تو پہلے ماہ ورنہ دوسرے یا حد تیسرے ماہ عورت کو حمل ہو جاتا ہے بانجھ پن دور کرتا ہے۔

سر اور دماغ کے امراض:

آملہ دماغ کو طاقت دیتا ہے اور غلیظ بخارات کو سر کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے

ایسے سر درد میں مفید ہے جس میں چکر آتے ہوں، آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہو اور جو غلیظ بخارات کے صعود سے پیدا ہو۔



♡ نسخہ ♡

پوست آملہ دس گرام

سونف پانچ گرام

دھنیا خشک پانچ گرام

تینوں کو موٹا موٹا کوٹ کر رات کو ایک گلاس پانی میں بھگوئیں، صبح ہاتھ سے مل کر چھان کر اس پانی کے اندر شربت بنفشہ دو تین چمچ ڈال کر پی لیا کریں۔

بالوں کیلئے تیل:

خشک آملہ ایک پاؤ گھٹلی نکلا ہوا

مہندی کے پتے تیس گرام

پوست ہری زرد تیس گرام

پرسیاؤ شاں دس گرام

چھوٹی الائچی دس گرام

زر نباد دس گرام



سب کو موٹا موٹا کوٹ کر پانچ سیر گرم پانی میں رات کو بھگوئیں، صبح ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ دو سیر پانی رہ جائے تو چھان لیں، اس چھانے ہوئے پانی میں ڈیڑھ سیر خالص سرسوں کا تیل ڈال کر دوبارہ اتنا پکائیں کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس کو بالوں پر لگانے سے بفا، خشکی، بالوں کا گرنا، جلدی سفید ہونا جیسے مسائل سے محفوظ رکھتا ہے۔

مقوی دل: آملہ کو بہترین مقوی قلب مانا جاتا ہے۔ چونکہ آملہ مصفی خون ہے اور خون و دل کا بہت گہرا تعلق ہے تو تقویت دل اور فرحت کیلئے مربہ آملہ یا آملہ کے مرکبات بہت مفید ہیں۔

صبح سویرے مربہ آملہ سے ایک دانہ آملہ نکال کر اسکو چاندی کا ورق لگا کر کھالیں اور دل کرے تو اوپر سے دودھ پی لیں اس سے خفقان دور ہو کر دل کو تقویت ملتی ہے۔

سینہ اور پھیپھڑے: مربہ آملہ دو عدد روزانہ استعمال کرنے سے سل اور دق (ٹی بی) سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ آملہ پھیپھڑوں اور سینے کو مضبوط بناتا ہے۔

ساجد بٹ صاحب





## کیلے کے خواص و فوائد - BANANA

### حصہ اول

کیلے کا مزاج طب مفرد اعضاء نے تر سرد مانا ہے۔ انگریزی دنیا کی طب ایلو پیتھی کیلشیم اور وٹامن تھیوری پر کھڑی ہے۔ کیلے کے خواص میں جہاں وٹامن اور کیلشیم تسلیم کیا گیا ہے وہیں اس میں فولاد کی وافر مقدار موجود ہے اسی لئے انگریزی طب ایلو پیتھی اسے گردے کے مریض کیلئے مفید خیال نہیں کرتی جو کہ بالکل غلط اور فرسودہ خیال ہے۔

انگریزی طب ایلو پیتھی نے کبھی بھی کسی پھل کی تاثیر پر گرم، سرد، تر یا خشک ہونے کا ذکر نہیں کیا۔ طب مفرد اعضاء نے کیلے کا مزاج تر سرد تسلیم کرنے کیساتھ اسے گردے کے مریض کیلئے مفید قرار دیا ہے۔ اس کا تجربہ ہم نے اپنے مریضوں پر کیا جو ڈائلا سز کے مریض تھے اور الحمد للہ کیلے سے ان کو کوئی نقصان نہیں ہوا۔ کیلے کا شمار لذیذ ترین پھلوں میں ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں شاید آم کے بعد سب سے لذیذ، قوت بخش اور زیادہ کھایا جانے والا پھل یہی ہے۔ یہ ایک خوش ذائقہ، خوشبودار، صحت بخش اور شوق سے کھایا جانے والا پھل ہے۔ کہتے ہیں کہ کیلا قدیم ترین پھل ہے جو زمانہ قبل از مسیح سے زیر استعمال ہے۔

سکندر اعظم نے اسے دریائے سندھ کی وادی میں کاشت ہوتے دیکھا تھا، مگر اب یہ کئی ملکوں کے میدانی علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اب اندرون سندھ اس کی وسیع پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔ کیلے کو عربی زبان میں موز، بنگالی میں کلہ، سندھی میں کیلو، انگریزی میں Banana کہتے ہیں۔ اطباء کی رائے کے مطابق کیلا گرمی سردی



کے موسم میں معتدل اور دوسرے درجے میں تر ہے۔ بعض کے نزدیک گرم تر ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں اس کی کئی اقسام کاشت کی جاتی ہیں۔ کیلے کی ہر قسم کا اپنا الگ ذائقہ، حلاوت، غذائی خصوصیت اور قوت بخش معیار ہوتا ہے۔ ان میں سے چند مشہور اقسام کے نام حسب ذیل ہیں: انوپان، سہلٹ، ڈھاکا جنگلی، مال ٹھوک، سون کیلا، بیجا، کوکئی، رائے کیلا، رام کیلا، چینہ، بگیرا، نہنگا، چھپا، صغری، بھینسا، بمبئی کیلا، ہری چھال کا کیلا اور چتی دار کیلا وغیرہ۔ سائنسی تجزیے کے مطابق آدھا کلو کیلے میں 450 حرارے ہوتے ہیں۔ کیلے میں ٹھوس غذا زیادہ اور پانی کم ہوتا ہے۔

صحت بخش شکر کی کثرت اسے زود ہضم بنادیتی ہے۔ جو لوگ تھکان محسوس کریں، ان کے لیے کیلا بہت مفید چیز ہے۔ کیلا آیوڈین کی کمی دور کرتا ہے۔ اس لیے آیوڈین کی کمی سے لاحق ہونے والی تمام امراض میں بھی یہ مفید ہے۔ پکے کیلے میں نشاستہ زیادہ ہوتا ہے، اس میں فروٹ شوگر بھی خاصی ہوتی ہے۔

کیلے میں غذائی اجزاء 80 فیصد ہوتے ہیں۔ اس میں تقریباً  $3/4$  حصے پانی،  $1/5$  حصہ شکر اور باقی نشاستہ، حل پذیر ریشہ، معدنیات اور حیاتین ہوتے ہیں۔ نشاستہ زیادہ ہونے کی وجہ سے کیلا کھانے سے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت بنانے والا جز نائٹروجن زیادہ ہوتا ہے۔

کیلے میں کیلشیم (چونا)، میگنیشیم، فاسفورس، گندھک، لوہا اور تانبا ملتا ہے۔

اسٹرابری کے بعد سب سے زیادہ فولاد اسی میں ہوتا ہے۔ کیلے میں پروٹین اور چربی بہت کم مقدار میں پائی جاتی ہے۔



## کیلے کے خواص و فوائد : حصہ دوم

حیاتین (وٹامن) کے لحاظ سے کیلا مفید ترین پھلوں میں شامل ہے۔ اس میں وٹامن اے، وٹامن بی، اور وٹامن سی بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن ڈی، وٹامن ای بھی پائے جاتے ہیں۔ وٹامن سی کی وجہ سے کیلا مسوڑھوں کے لیے مفید ہے۔

اس میں نشاستہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، اسی لیے بچوں کے لیے بہت مفید ہے۔ خشکی دور کرنے کے لیے کیلے کا سفوف دودھ میں ملا کر بچوں کو دیا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ایک ماہر غذائیات کے مطابق جن بچوں پر اس خوراک کا تجربہ کیا گیا، وہ چھ (6) ماہ کے اندر ہی اپنے قد و قامت اور جسمانی لحاظ سے دوسرے بچوں سے بڑھ گئے۔ ان کے دانت سفید، چمک دار اور مضبوط ہو گئے۔

اسکول جانے والے بچے کمزور تھے، انہیں روزانہ دو گلاس دودھ اور دو کیلے دینے سے بہت فائدہ ہوا۔ جن بچوں سے ماں کا دودھ چھڑا دیا گیا ہو، اگر انہیں ایک عدد پکے ہوئے کیلے کا نصف گودا ضرورت کے مطابق دودھ میں ملا کر استعمال کرایا جائے تو بچہ دوسری غذاؤں سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔ یہ بچے کی پرورش کے لیے کافی ہے۔ بچوں کو دست آنے کی شکایت میں کیلے کا استعمال مفید ہے۔ پیچش اور دستوں کے مریضوں کو کیلے کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

بطور دوا کیلے کے پھل، جڑ، پتے وغیرہ تمام حصے استعمال کیے جاتے ہیں۔ کیلا خشک کھانسی اور گلے کی خشکی دور کرتا ہے۔ اندرونی اور بیرونی کسی بھی مقام سے خون آنے کو روکتا ہے۔ کیلا فشارِ خون کے مریضوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے کیونکہ اس میں نمک نہیں ہوتا اور پوٹاشیم زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کیلا دل کو فرحت دیتا اور



خون کی کمی دور کرتا ہے۔ مسلسل کھانے سے کیلا بدن موٹا کرتا ہے۔ کمزوری میں کیلا کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ جلے ہوئے مقام پر اس کا لیپ لگانا جلن، سوزش اور درد دور کرتا ہے۔ جھلکے کے اندر کے گودے کے لیپ سے زخم اور پھوڑے پھنسیاں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

سانپ کے کاٹے کا علاج:

اگر کسی کو سانپ کاٹ لے تو اسے کیلے کے تنے کا تازہ رس نکال کر فوراً پلا دیا جائے۔ دو پیالے رس پلانے سے مار گزیدہ اچھا ہو جاتا ہے۔

نکسیر اور پیشاب کی تکلیف کیلے کے تنے کا رس ناک میں چڑھانے سے نکسیر کا عارضہ جاتا رہتا ہے۔ کیلے کے تنے کا پانی نصف پیالی پینے سے پیشاب کی جلن اور سوزش رفع ہو جاتی ہے۔

آشوبِ چشم گرمی کے آشوبِ چشم کے لیے کیلے کے پتے آنکھ پر باندھنے سے تکلیف رفع ہوتی ہے۔ یرقان دور کرنے کا نسخہ ایک کیلے کی پھلی چھیل کر اس کے گودے پر بجھا ہوا پان میں کھانے والا چونالگا دیں اور چھلکا اسی طرح لگائیے جیسا کہ چھیلنے سے پہلے تھا۔ اسے ساری رات اوس (شبِ نیم) میں لٹکا دیں، صبح نہار منہ چھلکا دور کر کے کیلا چونے سمیت کھالیں۔ یہ عمل تین روز کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

کیلا کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیے۔ اگر کیلے کھانے کے بعد دودھ پی لیا جائے تو جسمانی نشوونما میں بہت مدد ملتی ہے۔ کہتے ہیں کہ جہاں کیلے کا درخت ہو، وہاں سانپ نہیں آتا۔

ساجد بٹ صاحب





**کیلا** ایسا پھل ہے جو نہ صرف توانائی سے بھرپور اور کئی بیماریوں کا علاج ہے بلکہ آپ کی خوبصورتی میں بھی اضافہ کر سکتا ہے۔ مگر کیسے؟

کیل مہاسوں کا خاتمہ:

ہم اسے گھریلو بیوٹی پیسٹ بھی کہہ سکتے ہیں جسے تیار کرنے کے لئے درمیانی جسامت کا ایک کیلا (چھلکوں کے بغیر)، ایک چائے کا چمچہ دودھ، ایک چٹکی جافنل اور ایک چائے کا چمچہ دلیہ درکار ہوگا۔ ان تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر اتنا چلائیے کہ ان کا ایک گاڑھا پیسٹ بن جائے۔ اب اس پیسٹ کو کیل مہاسوں والے حصوں پر خصوصیت سے جبکہ پورے چہرے پر فیشل ماسک کی طرح لگائیے اور اس کے سوکھنے کا انتظار کیجئے۔ پیسٹ کے سوکھ جانے کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیجئے۔ باقی بچے ہوئے پیسٹ کو ریفریجریٹر میں رکھ دیجئے اور یہ عمل روزانہ دوہرائیے۔ ایک ہفتے میں چہرے پر کیل مہاسے تقریباً ختم ہو جائیں گے اور آئندہ کے لئے بھی آپ کی جلد کیلوں مہاسوں سے محفوظ ہو جائے گی۔

اس کے بعد ہفتے میں ایک سے دو مرتبہ اس پیسٹ کا استعمال جاری رکھنے سے کیلوں مہاسوں کی شکایت کبھی نہیں ہوگی۔

کیلے کا فیشل اسکراب:

کمپنیوں کے تیار کردہ فیشل اسکراب میں کئی مصنوعی مادے شامل ہوتے ہیں جن میں سے بعض آپ کی جلد کے لئے نقصان دہ اور زہریلے بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔ کیلے کا گھریلو فیشل اسکراب اس ضمن میں بہترین متبادل



ثابت ہو سکتا ہے جسے تیار کرنے کے لئے ایک کیلا (چھلکوں کے بغیر)، مٹھی بھر دلیہ اور دو کھانے کے چمچے تازہ ناریل (پانی سمیت) درکار ہوگا۔ ان سب کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح سے پیس لیجئے تاکہ یہ آمیزہ ایک گاڑھے پیسٹ میں تبدیل ہو جائے۔

اسے چہرے پر لگائیے اور سوکھنے کے بعد تازہ پانی سے اچھی طرح دھو لیجئے۔ یہ گھریلو فیشل اسکرپ آپ کی جلد پر موجود مردہ خلیات کو دھو ڈالے گا اور اس میں شامل اجزاء آپ کی جلد کو پورا دن تروتازہ رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوں گے۔ خاص بات یہ ہے کہ اسی فیشل اسکرپ کی بدولت آپ کی جلد بھی عمر رسیدگی کے اثرات یعنی جھریوں وغیرہ سے بھی محفوظ رہے گی۔ بہتر ہے کہ اس کا استعمال ہفتے میں ایک مرتبہ ضرور کیا جائے۔

جلد کی نمی برقرار:

خشک اور پھٹی ہوئی جلد بہت تکلیف دہ بھی ہوتی ہے لیکن صرف پانی سے منہ دھوتے رہنا اس مسئلے کا حل نہیں۔ جلد کی نمی بحال کرنے کے لئے طرح طرح کی مہنگی کریمیں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں لیکن یہی کام کیلے سے بھی لیا جاسکتا ہے جو بہت آسان ہے۔ ایک کیلا (چھلکوں کے بغیر) اور ایک کھانے کا چمچہ دیسی شہد لیجئے اور انہیں بلینڈر میں چلا کر گاڑھا پیسٹ بنالیجئے۔ واضح رہے کہ اس مقصد کے لئے کمپنی کا بنایا ہوا مصنوعی شہد کسی کام کا نہیں بلکہ خام دیسی شہد ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔

کیلے اور دیسی شہد کے پیسٹ کو انگلی کی مدد سے چہرے پر 20 منٹ تک آہستگی سے رگڑیے، جس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو لیجئے۔ شدید سرد اور خشک موسم میں بھی آپ کے چہرے کی جلد میں نمی برقرار رہے گی اور چہرہ تروتازہ رہے گا۔ اسے دن میں صرف ایک بار استعمال کرنا کافی رہتا ہے۔



## جلد کی چکنائی ختم:

درمیانی جسامت کا ایک کیلا (چھلکوں کے بغیر) اور دو چائے کے چمچے لیموں کا تازہ رس لے کر بلینڈر میں اچھی طرح چلا لیجئے تاکہ ایک گاڑھا پیسٹ بن جائے۔ اس پیسٹ میں لیموں کا رس آپ کی جلد پر موجود غیر ضروری چکنائی ختم کرے گا جبکہ کیلا آپ کی جلد کو تروتازہ اور نرمی سے بھرپور رکھے گا۔ چہرے پر یہ پیسٹ لگانے کے بعد 10 سے 15 منٹ تک کے لئے یو نہی چھوڑ دیجئے اور پھر تازہ پانی سے دھو لیجئے۔ جلد پر تازگی اور صحت کی دمک آپ کو خود محسوس ہوگی۔

## بالوں کی خشکی کا علاج:

دو کیلے (چھلکوں کے بغیر) اور دو کھانے کے چمچے دیسی شہد لے کر انہیں بلینڈر میں اچھی طرح سے چلا لیجئے؛ ایک گاڑھا پیسٹ تیار ہو جائے گا۔ اس پیسٹ کو اپنی انگلیوں کی مدد سے، اسہستگی کے ساتھ، اپنے بالوں اور کھوپڑی پر مساج کے انداز میں لگائیے۔ جب یہ پیسٹ اچھی طرح سے بالوں اور کھوپڑی تک (بالوں کی جڑوں میں) پہنچ جائے تو 15 سے 20 منٹ تک کے لئے شاور کیپ یا نمی والا تولیہ سر پر لپیٹ لیجئے تاکہ بالوں کی نمی برقرار رہے۔ اب اپنے بالوں کو نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھویئے تاکہ یہ پیسٹ مکمل طور پر دھل کر نکل جائے۔ البتہ اس کے فوراً بعد بالوں پر ٹھنڈا پانی ڈالنے تاکہ کھوپڑی کے مساموں میں اس پیسٹ کی مفید باقیات محفوظ ہو جائیں کیونکہ یہ خشکی کے ذرات بننے میں رکاوٹ ڈالتی ہیں۔ خشکی ختم کرنے والے اس گھریلو پیسٹ کو ہفتے میں دو سے تین مرتبہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ تاہم اس پیسٹ کو لگانے سے پہلے اور اسے دھونے کے فوراً بعد کوئی شیمپو استعمال نہ کیجئے بلکہ درمیان میں ایک دن کا وقفہ دیجئے ورنہ مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو سکیں گے۔



(الطب والکیمیاء گروپ کیلئے آن لائن ویب سے اقتباس)

عبدالغنی صاحب



## سرس کا درخت

ذائقہ تلخ اور مزاج سرد خشک ہے۔ پنسلوچن اور بادیاں اس کی مصلح ہیں۔ اس کے پھل پھول بیج اور چھال کے فائدے قارئین کی خدمت میں پیش کیے جا رہے ہیں۔

☆ اس کی چھال پانی میں پکا کر کلیاں کرنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کا عرق امراض جلد میں مفید پایا گیا ہے اور قابل دید ہے۔ اس کے بیج مقوی باہ اور مغلاظ منی ہیں۔

☆ تخم سرس اگر پانی میں پکا کر ناک میں سڑکیں تو نزلے کے لیے بے حد مفید ہے۔ بیجوں کا تیل، پھلہسری کے لیے خاصا مفید و مجرب ہے اور بیجوں کا سرمہ آنکھ کے جالے کے لیے مستعمل ہے۔



☆ تخم سرس کو باریک پیس کر بطور نسوار سونگھا جائے تو درد سر رفع اور دماغ سے مادہ ریزش خوب نکلے اور دماغ ہلکا ہو۔

☆ تخم سرس کا آٹا دوماشہ چند روز گائے کے دودھ کے ہمراہ صبح نہار منہ کھایا جائے تو قوت باہ زیادہ ہو اور منی کو گاڑھا کرے۔ اس کو گوشت میں پکا کر کھانا بھی بہت فائدہ دیتا ہے۔

☆ سفوف تخم سرس چار رتی روزانہ صبح شام پانی سے کھائیں تو بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

☆ سرس کے بیج پیس کر ان میں دو چند شہد خالص ملا کر 41 روز غلہ گندم میں دبا دیں۔ بعد میں نکال کر تین چار ماشہ روزانہ رات کو سوتے وقت کھلانے سے خنازیر کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

☆ تخم سرس کا تیل بذریعہ پتال جنتر نکال کر ایک گھنٹہ قبل پاؤں کے تلوے میں ایک ماشہ خوب مل لیا جائے تو نہایت مسک ہے۔

☆ پوست درخت سرس نو ماشہ، چھ چھٹانک پانی میں جوش دیکر جب آدھ پاؤرہ جائے، چھان کر مریض کو پلائیں تو ہر قسم کے ورم، معدہ و چہرہ و پاؤں وغیرہ کو چند روز میں فائدہ دے گا۔

☆ برگ سرس لیکران کو کوٹ کر پانی نکال لیں۔ ایک سیر پانی میں ایک پاؤ نمک لاہوری، آدھ پاؤ پھٹکڑی، آدھ پاؤ نوشادر، آدھ پاؤ قلمی شورہ اور آدھ پاؤ لوٹا سبھی، سب پیس کر ڈال دیں اور مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر منہ بند کر دیں اور محفوظ جگہ پر رکھ دیں۔ چار پانچ دن کے بعد اس ہانڈی کے باہر جو جو ہر پھوٹ کر نکلا ہوا اسے کھرچ کر شیشی میں ڈال لیں اور شیشی کا منہ اچھی طرح بند کر دیں کیونکہ یہ جو ہر زیادہ ہوا لگنے سے پانی ہو جاتا ہے۔ یہ دوا



آنکھ کا پھولا دور کرنے کے لیے نہایت عمدہ ہے اور دھند غبار کے لیے بھی بہتر ہے۔ سرمہ کی طرح سلائی سے آنکھ میں لگائیں چند روز میں پھولا دور ہو گا۔ اگر یہی جوہر ایک رتی ماشہ بھر کھانڈ میں ملا کر دو تولہ سکنجبین، 10 تولہ پانی ملا کر پھانک لیں تو درم طحال کے لیے نافع ہے۔

☆ سرس کے بیج پانی میں پیس کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں فوراً آرام ہو گا بلکہ بچھو کے ڈنک پر لگانا بھی نہایت مفید ہے۔

☆ برگ سرس پانی میں پیس کر جلے ہوئے مقام پر لیپ کریں فوراً جلن دور ہو اور چند روز میں مکمل آرام ہو۔

☆ تخم سرس دو تولہ اور مرچ سیاہ ایک تولہ ہم پیس کر دانتوں پر ملیں تو دانت درد کو فوراً ختم کر دے گا۔

☆ تخم سرس اور کنجد سیاہ، پوست درخت سرس تینوں کو باہم پیس کر مہاسوں پر چند روز لگائیں، مجرب ہے۔

☆ سرس کے پھول پانی میں گھوٹ کر سر پر لیپ کرنے سے درد سر فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے۔

☆ سرس کے پھول پکا کر کھانا پھوڑے پھنسیوں کیلئے مفید ہے۔

☆ شب کوری کے لیے برگ سرس تازہ کھانا یا شیرہ اس کا آنکھ میں لگانا بہت مفید ہے۔ برگ سرس دو چار

قطرے کان میں ڈالنا کان درد میں فائدہ مند ہے۔

☆ برگ آم، برگ نیم، برگ سرس، برگ ارند سب کو پیس کر عرق نکال کر کان میں نیم گرم ڈالنا کئی امراض کو دفع کرتا ہے۔



☆ ناک سے خون آنے کی صورت میں پوست سیاہ سرس کو پانی میں ابال کر ناک میں ڈالنا بہتر نتائج پیدا کرتا ہے اور خون بند کرتا ہے۔

☆ برگ سرس کے عرق میں روئی تر کر کے خشک کر لیں اور چنبیلی کے تیل میں کاجل بنالیں یہ کاجل ضعف بصارت اور آنکھ کی خارش کو چند روز میں آرام پہنچاتا ہے۔

☆ پوست سرس خشک لے کر جلا لیں اور اس کا نمک بنالیں ایک رتی نمک پانی میں ملا کر پلانے سے چند روز میں تمام امراض جگر دور ہو جائیں گے۔

عبدالغنی صاحب





## باتھو White goose foot

باتھو مشہور عام ساگ کا پودا ہے جو کہ گندم کی فصل کے ساتھ خورد رو پیدا ہوتا ہے

اس کا سائنسی نام *Chenopodium Album* - خاندان *Chenopodiaceae*

سردیوں کے موسم میں پیدا ہونے والا یہ پودا بردست فوائد کا حامل ہے۔ اس کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے اس کے پتوں کا سلاد بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ اگرچہ پھیکا ہے لیکن اس کو دوسری سبزیوں کے ساتھ پکا یا جاتا ہے۔

اس کا مزاج سرد تر درجہ اول ہے۔

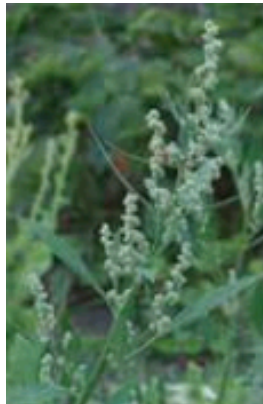
استعمالات: ملین، جوڑوں کے درد، سن سٹروک، امراض مثانہ، جلدی امراض، جلن

اس کے بیجوں کو درج ذیل امراض میں خصوصیت کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

یرقان، استسقا، عسر البول، تقطیر البول، آنکھوں کی خارش، گرمی کے بخار۔

باتھو مندرجہ ذیل اثرات کا حامل ہے۔

جناب امیر احمد دیپال صاحب







## آلو بخارا کے فوائد

آلو بخارا طبی اہمیت کا حامل پھل ہے اور اس کے انگنت طبی فوائد ہیں۔ بخار اور بیماری کے بعد ذائقہ کو تبدیل کرنے کیلئے آلو بخارا کا استعمال کیا جاتا ہے۔

مشہور و معروف مسلم اطباء ابن بیطار نے جامع المفردات اور ابن ہبل نے کتاب المختارات میں آلو بخارا کے عربی نام اجاص کے عنوان سے فوائد تحریر کیے ہیں۔ شیخ الرئیس بو علی سینا، علامہ برہان الدین نفیس اور ملا سیدی نے بھی اپنی اپنی تصانیف میں آلو بخارا کے استعمالات لکھے ہیں۔

سرد تر تاثیر کا حامل یہ پھل حقیقی طور پر ترش ہے مگر پختہ ہو کر جب اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو شیریں ہو جاتا ہے۔ اس کے پودے کشمیر، ہمالیہ، پاکستان، افغانستان اور ایران میں بکثرت پائے جاتے ہیں جبکہ اس کا اصلی مسکن دمشق ہے۔ آلو بخارا پاکستان میں موسم گرما کے عوارضات اور حدت صفر کیلئے بکثرت کھایا جانے والا پھل ہے جس کی خصوصیات کے بارے میں تحریر کی گئی طبی کتب سے اندازہ ہوتا ہے کہ قدرت کاملہ نے صفاوی اور دموی امراض میں مبتلا افراد کیلئے اسے مخصوص طور پر تخلیق فرمایا ہے۔ اس میں دوائی اور غذائی دونوں قسم کی خصوصیات نمایاں ہیں۔

اس پھل میں چکنائی، پروٹین، وٹامنس اے، بی، سی، کے اور ای پائے جاتے ہیں علاوہ ازیں کیلشیم، آئرن، پوٹاشیم، سوڈیم اور میگنیشیم بکثرت پائے جاتے ہیں۔ آلو بخارا اینٹی آکسیدنٹ کا حامل ہے یہ کینسر کے امکان کو ختم کرتا ہے۔ یہ جسمانی اور دماغی صحت کیلئے بھی بہتر ہے۔ یہ کولیسٹرال کی شرح کو کم کرتا ہے اور جگر کی صحت کیلئے اکسیر مانا جاتا ہے۔ اس میں پوٹاشیم کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس لئے بی پی کو کنٹرول بھی کرتا ہے۔



رگوں اور ہڈیوں کے امراض میں مفید مانا گیا ہے۔ بد ہضمی، قبض کی شکایت میں آلو بخار کا استعمال کرایا جاتا ہے جس کے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے ہیں اس کا شربت، گرمی کے دانوں میں توانائی فراہم کرتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آلو بخارے کے استعمال سے خون کی کمی کی شکایت کا فور ہو جاتی ہے اور یہ چھاتی کے کینسر سے بچاؤ میں معاون ہے۔ شوگر کے مریض بھی اسے ہچکچاہٹ کے بغیر کھا سکتے ہیں۔ آلو بخارے کا استعمال بالوں، جلد اور بینائی کیلئے بھی مفید ہے۔ گرمیوں میں آلو بخارے کا شربت نہ صرف تازہ دم کرتا ہے بلکہ توانائی بھی پہنچاتا ہے۔

کینسر ایک موذی مرض ہے اور اس کی وجہ سے ہر سال لاکھوں افراد موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ کینسر میں کولون (آنت) کینسر ایک ایسا مرض ہے جس کی وجہ سے صرف امریکہ میں ہر سال 50 ہزار افراد مر جاتے ہیں لیکن ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ خشک آلو بخارے کے ذریعے اس مرض کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ میساچیوسز کی بائیولوجیکل کانفرنس میں ٹیکساس یونیورسٹی کی تحقیق کارپروفیسر نینسی ٹرنر نے بتایا ہے کہ خشک آلو بخارے میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں جس کی وجہ سے آنت میں ایسے جرثومے پیدا ہوتے ہیں کہ کینسر سے بچا جاسکتا ہے۔ ماضی میں ہونے والی تحقیقات میں بھی ایسی ہی باتیں سامنے آچکی ہیں۔ اس کا کہنا تھا کہ ہمارے معدے میں اربوں طرح کے بیکٹیریا پائے جاتے ہیں اور ابھی تک سائنسدان صرف 400 کا صحیح طریقے سے پتہ لگا سکے ہیں جس کی وجہ سے انہیں خشک آلو بخارے اور ان جرثوموں کے درمیان تعلق کے بارے میں جاننے کا موقع ملا ہے۔



## خشک آلو بخارا اور کولون کینسر:

یہ کینسر ہماری آنت میں ہونے والی سوزش سے پیدا ہوتا ہے اور اگر جرثوموں کو نقصان پہنچنے لگے تو یہ کینسر تیز ہو جاتا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ خشک آلو بخارے کی وجہ سے ہمارے جسم میں 'فینولک' کمپاؤنڈ بڑھتے ہیں جس کی وجہ سے ایسے انٹی آکسیدینٹس بنتے ہیں جو کولون کینسر کو کم کرتے ہیں۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ آلو بخارا کھانے سے جسم میں ذیل تبدیلیاں آتی ہیں:

\* آنت میں مائیکرو بائیوٹا کی تعداد میں اضافہ جس کی وجہ سے کینسر کم ہوتا ہے۔

\* ان جراثیم میں کمی جن کی وجہ سے کولون کینسر پیدا ہوتا ہے۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ خشک آلو بخارے کی وجہ سے کینسر کے خطرات نہ صرف کم ہوتے ہیں بلکہ کینسر کی صورت میں اس میں بہتری بھی آتی ہے۔

محمد شفیق کبوه





## دیسی گھی کے یہ 8 فائدے معلوم ہیں؟

ویسے تو آج کل اکثر کھانے تیل میں پکائے جاتے ہیں مگر گھی وہ چیز ہے جو دہائیوں سے استعمال ہو رہی ہے مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ کھانوں کو مزیدار کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے لیے کس حد تک فائدہ مند ہے؟ درحقیقت یہ متعدد فوائد کا حامل ہوتا ہے خاص طور پر اگر دیسی گھی کی بات کی جائے تو جو مکھن کی شفاف شکل ہے۔

یہ بھی پڑھیں: گھی: دوست یا دشمن؟

جس کا مطلب ہے کہ اس میں سے پانی اور دودھ کے ٹھوس اجزاء کو نکال دیا گیا ہے اور نکتے دار اور ہموار مواد بچ گیا ہے۔

اس کے فوائد درج ذیل ہیں۔

وٹامنز سے بھرپور:

اگر تو آپ گھی یا یوں کہہ لیں دیسی گھی استعمال کرنے کے عادی ہیں تو آپ کو وٹامنز سپلیمنٹس لینے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایک چمچ گھی میں وٹامن اے (ہڈیوں، جلد اور جسمانی دفاعی نظام کو بہتر بنانے کے لیے ضروری)، وٹامن ڈی (کیلشیم جذب کرنے میں مدد دینے والا)، وٹامن ای (آنکھوں اور دماغ کے لیے بہترین) اور وٹامن کے (خون پتلا رکھنے میں مددگار) موجود ہیں، یہ وہ وٹامنز ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔



## صحت مند چربی:

گھی میں سچور ٹیٹڈ فیٹ موجود ہوتا ہے جس کا استعمال معتدل مقدار میں کیا جانا چاہئے خاص طور پر اگر دل کے امراض کا سامنا ہو، مگر اس میں فیٹی ایسڈز بھی موجود ہوتے ہیں جو کہ میٹابولزم پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں، یہ فیٹی ایسڈز دماغی افعال اور اعصابی نظام پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔

## معدے کے لیے بہترین:

گھی میں ایسی فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے جو غذائی نالی کا درم کم کرتا ہے اور نظام ہاضمہ کو بہتر کرتا ہے۔

## غذا کے نقصان دہ اجزاء کو دور کرے:

زیادہ درجہ حرارت میں پکنے والے کھانے اگر گھی سے بنائے جائے تو ان میں پیدا ہونے والے مضر صحت اجزاء بننے کی فکر نہیں کرنا پڑتی، جبکہ تیل سے پکے پکوانوں میں ایسا نہیں ہوتا۔

## کینسر سے تحفظ:

کو جیگیٹڈ لینو لیس ایسڈ نامی جز جسمانی وزن میں کمی اور بلڈ پریشر سمیت مختلف اقسام کے کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے، تاہم سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے، مگر یہ واضح رہے کہ دیسی گھی میں قدرتی طور پر جز کافی مقدار میں ہوتا ہے۔



جلد کو ہموار کرے:

گھی کو جلنے کے زخم یا سوجن وغیرہ کے لیے قدرتی دوا کے طور پر بھی متاثرہ حصے میں لگا کر استعمال کیا جاسکتا ہے، کیونکہ اس سے ورم میں کمی آنے کا امکان ہوتا ہے۔

پیٹ کو بھرا رکھتا ہے:

گھی میں موجود چربی پیٹ بھرنے کا احساس طویل وقت تک برقرار رکھتی ہے، ماہرین کے مطابق گھی میں موجود صحت بخش فیٹس پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرنے کے ساتھ نیند میں بہتری، جسمانی وزن میں کمی اور کئی بار تو کولیسٹرول کی سطح میں بھی کمی لاتے ہیں۔

جوڑوں کے درد کے لیے مفید:

دلیسی گھی کا طویل المدتی استعمال نہ صرف آپ کے جسم میں موجود چربی کو کم کرتا ہے بلکہ یہ پٹھوں کو بھی مضبوط بنانے کے ساتھ ساتھ ہڈیوں اور جوڑوں میں درد کا شکار افراد کے لیے بھی مؤثر ہے۔

نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔ قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی ضرور مشورہ لیں۔

محمد علی صاحب





## تربوز

گرمیوں کے موسم میں ہر کوئی تربوز بہت شوق سے کھاتا ہے لیکن اس کے بیج ہم پھینک دیتے ہیں۔ یہ بیج وٹامن بی، تھائی مائن، فولیٹ، نیا سین، پروٹینز اور دیگر منرلز سے بھرپور ہوتے ہیں لیکن انجانے میں ہم انہیں پھینک دیتے ہیں۔ آج ہم آپ کو ان کو پیس کر پانی میں ابال کر استعمال کرنے کا ایسا فائدہ بتائیں گے کہ آپ انہیں کبھی بھی نہیں پھینکیں گے۔ آپ کو 20 سے 30 تربوز کے بیج لے کر انہیں پیس کر دو لیٹر پانی میں 15 منٹ تک ابالنا ہے۔ اب اس پانی کو آپ دو دن تک استعمال کریں۔

آئیے آپ کو اس کے فوائد کے بارے میں بتاتے ہیں۔

دل کی مضبوطی:

ان میں موجود میگنیزیم آپ کے خون کو معتدل رکھتے ہوئے دل کو مضبوط کرے گا۔ اس کی وجہ سے میٹابولزم بھی تیز کام کرے گا اور آپ دل کے امراض سے بچ سکیں گے۔

دانوں سے نجات:

روئی کا گالہ لیں اور اسے تربوز کے بیجوں کے تیل میں بھگو کر دانے والی جگہ لگانے سے کیل مہاسے ٹھیک ہو جائیں گے، اسی طرح یہ پانی بھی اپنا کام کر کے آپ کے مسئلے کو حل کرے گا۔



بڑھاپے سے نجات:

ان میں موجود انٹی آکسیڈینٹس کی وجہ سے بوڑھا ہونے کا عمل سست ہو جائے گا اور آپ کی جلد خوبصورت رہے گی۔

بالوں کی مضبوطی اور خوبصورتی:

اس میں موجود فیٹی ایسڈز کی وجہ سے مرجھائے ہوئے بالوں میں جان پڑتی ہے اور ان میں چمک اور خوبصورتی آتی ہے۔

بلڈ پریشر میں اعتدال:

اس کی وجہ سے خون میں میگنیز کی مناسب مقدار رہتی ہے جو کہ خون کے فشار کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہے اور بلڈ پریشر ٹھیک رہتا ہے۔

ناخنوں کی صحت:

اس کے بیجوں میں موجود پروٹین، ایمنیو ایسڈز، لائیسین اور گلوٹامک کی وجہ سے انسان کے ناخن مضبوط ہونے کے ساتھ لمبے ہوتے ہیں۔

حکیم محمد شاہد ریاض صاحب





## مفردات اور ان کا مزاج

(از حکیم نذیر احمد چوہدری)

پاکستان اور دنیا بھر کے تمام حکماء کے سامنے اور تمام لوگ جو اردو سمجھ سکتے ہیں ان کے سامنے ایک انتہائی اہم معلومات رکھنے لگا ہوں امید ہے کہ سب کو میری یہ کاوش پسند آئے گی۔

قارئین ایک لفظ آپ نے حکماء سے سنا ہو گا مزاج، جو کئی لوگوں کی سمجھ میں نہیں آتا، کہ یہ کیا ہے، اور کئی حکماء بھی جب ادویات دیتے ہیں تو کھانے پینے کے لئے سب کچھ ہی بند کر دیتے ہیں جو کہ بالکل غلط ہے اور اس کے علاوہ جب وہ کوئی بھی نسخہ تجویز کرتے ہیں تو ان کو بھی مزاج میں مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے،

اگر ایک ہی مزاج کی چیزیں ناڈالی جائیں تو اس نسخے کا اتنا فائدہ نہیں ہو گا جتنا ہونا چاہیے، اور دوسری بات یہ ہے کہ ہو سکتا ہے کہ اس طرح کے نسخہ جات کا استعمال کرنا نقصان کا باعث بن جائے، قارئین میں نے مفردات کے اوپر لکھی ہوئی کئی کتابیں پڑیں جن میں مزاج اشیاء کا کہیں جگہوں پر کچھ اور ایک دوسرے سے مختلف تھا۔

ایک ہی چیز کا مزاج ایک صاحب گرم خشک لکھ رہا ہے تو دوسرا اسی چیز کو خشک گرم لکھے بیٹھا ہے، یہ تو یہ اس سے بھی بڑھ کر سرد چیزوں کو خشک لکھا ہوا اور گرم کو تر لکھا ہوا بھی میں نے دیکھا ہے۔ جناب ایسا کیوں ہوا مفردات کی تحقیق کئی لوگوں نے ان کے رنگ کو مد نظر رکھ کر کی جو کہ غلط ثابت ہوئی پھر کئی لوگوں نے ان کی بو کو مد نظر رکھ کی وہ بھی غلط ثابت ہوئی۔ لیکن جب چیزوں کے ذائقہ کو مد نظر رکھ کر تحقیق کی گئی تو تمام درست ثابت ہوئی اسی پر حکیم صابر ملتانی صاحب نے بھی روشنی ڈالی اور اسی کی بنیاد بنا کر میں بھی آپ لوگوں کے سامنے



چیزوں کے مزاج رکھ رہا ہوں جن کو سمجھنے میں آپ کو بہت آسانی ہوگی اور آپ فوراً ہر چیز کے مذاج کو سمجھ جائیں گے، کہ کون سی چیز گرم ہے، کون سی سرد اور کون سی ترو غیرہ۔

قارئین یہ تحقیق ذائقہ کے اوپر کی گئی اور بالکل درست ہے، اب بتا دیتا ہوں کہ وہ کیا ہے۔

### 1۔ میٹھا ذائقہ۔

اس ذائقہ کی کوئی بھی چیز یعنی میٹھی کوئی بھی چیز تر گرم ہوگی، جسم انسانی میں رطوبات پیدا کروا کر ان کو جسم انسانی کا حصہ بھی بنا رہی ہوگی۔ اس سے موٹاپا جس میں جسم میں بہت نرمی اور لچک ہوتی ہے جیسی امراض پیدا ہو سکتی ہیں، جیسے مٹھائی اور دودھ وغیرہ۔

### 2۔ پھیکا یا بے ذائقہ:

اس قسم کی تمام اشیاء جن کا ذائقہ پھیکا اور بے ذائقہ ہو وہ تر سرد مزاج کی حامل ہوتی ہیں جیسے پانی ہے۔ اس قسم کی اشیاء جسم انسانی میں رطوبات پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ ان کا اخراج بھی کروا رہی ہوتی ہیں،

### 3۔ ترش:

ترش ذائقہ کی تمام اشیاء کا مزاج خشک سرد ہوتا ہے یہ جسم انسانی میں خشکی کو بڑھاتی ہیں حکمت میں سوداء کو بڑھتی ہیں، خون کو گاڑھا کرتی ہیں۔



#### -4- کڑوا:

اس ذائقہ کی تمام اشیاء کڑوی سودا کو بڑھانے کے ساتھ ساتھ خارج بھی کرتی ہیں ان کا مزاج خشک گرم ہوتا ہے جیسے جواتری وغیرہ۔

#### -5- چرپرا۔

یعنی جو ناکڑوانا نمکیں ہو جیسے ادک اور لہسن کا ذائقہ ہے اس قسم کی چیزوں کا ذائقہ گرم خشک ہوتا ہے اور اس قسم کی چیزوں کے استعمال سے صفراء پیدا ہوتا ہے اور سوداء کا خراج بھی ہوتا ہے۔

#### -6. نمکین:

تمام نمکین چیزیں گرم تر مزاج کی حامل ہوتی ہیں، اور جسم انسانی اور خون سے صفراء کا خراج کرواتے ہیں۔  
آب سب لوگوں کو پتا ہونا چاہیے کہ مزاج کیا ہوتا ہے۔ صرف حکیم کو ہی نہیں۔ اور جو آپ کا ذاتی مزاج اس کے علاوہ باقی مزاج کی چیزیں آپ کے لیے نقصان دہ ثابت نہیں ہو سکتیں۔

سیف علی خان صاحب



بچپن میں کبڈی کھیلنے کا بڑا ہی شوق تھا، لیکن دیہاتی ماحول میں پلے بڑھنے کے باوجود صحت کے معاملے میں ہمیشہ دھان پان سارہا، اللہ بخشے دادا حضور دوسرے کزنز کی نسبت ہماری صحت کے متعلق زیادہ پریشان رہتے تھے، مجھے یاد ہے کہ ہمارے کھیتوں میں فصلوں سے زیادہ پھلوں کے درخت موجود تھے، یہ کاروباری نقطہ نظر سے نہیں بلکہ دادا جی کا شوق تھا، آم، شہتوت، فالسہ، جامن، پلجی اور آڑو اپنے اپنے سیزن کے دوران وافر مقدار میں رشتہ داروں اور دوست احباب کو تحفہً بھجوائے جاتے، وہ بھلا وقت تھا، شریف النفس دادا جان کے بعد وہ پھلوں کے باغ ویسے ہی قائم و دائم ہیں بلکہ مزید اضافہ ہوا ہے، لیکن مجال ہے کہ چاچو لوگ ایک بھی دانہ کسی کو چکھنے کے لئے دیں، باغ کے گرد باقاعدہ پہرہ لگتا ہے اور پھل توڑنے کے بعد سیدھا فروٹ مارکیٹ پہنچا دیا جاتا ہے، یہ جدید دور کی نحوستیں ہیں، یہی وجہ ہے کہ اب سالوں گزر جاتے ہیں لیکن گاؤں کی جانب رخ کرنے کو جی نہیں کرتا جو بات میں بتانا چاہ رہا تھا وہ یہ کہ آڑو کا سیزن میرے لئے بڑا مشکل ہوتا تھا، دادا جان کو نجانے کن صاحب نے کہہ دیا تھا کہ آڑو میں یہ صلاحیت ہے کہ بڑھتے ہوئے بچوں کی نشوونما کو نکھار دے کر بچے کا قد کاٹھ باقاعدہ گاما پہلوان جتنا کر دیتا ہے،

اب مجھے بچپن میں آڑو سے سخت چڑ تھی، جبکہ دادا جان صبح دوپہر شام پچیس سے تیس آڑو فرض قرار دیتے تھے، اس معاملے کو لے کر پھر جو دنگل برپا ہوتا تو پورا گھر لطف اندوز ہوا کرتا، دادا حضور کے بعد مجھے حیرت انگیز طور پر آڑو سے محبت ہو گئی، کیونکہ اس پھل میں مجھے ان کا پیار ٹھاٹھیں مارتا نظر آتا ہے، آئیے آڑو میاں سے آپ کا مختصر تعارف کرواتے ہیں،،



## آڑو

آڑو کو اگر قدرت کی طرف سے شفا کا خزانہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا، آڑو بلاشبہ صرف خوشنما اور لذیذ پھل ہی نہیں بلکہ غذائی و دوائی اثرات کا بیش بہا گنجینہ بھی ہے،

غذائی ماہرین کے نزدیک آڑو کا مزاج سرد اور تر ہے، اس کا سب سے اہم کام موسم گرما سے پیدا ہونے والی جلن اور تپش کو دور کرنا ہے،

ہلکی ترشی اور شیرینی کی آمیزش سے یہ پھل ایک خوش ذائقہ نعمت کی شکل اختیار کر لیتا ہے،

وٹامن اے، بی، اور سی سے بھرپور آڑو بدن کو غذائیت ہی نہیں دیتا بلکہ کئی ایک بیماریوں سے شفائی اثرات بھی رکھتا ہے،،

# آڑو کے چند عمومی لیکن اہم فوائد ///

گرمی کے موسم میں جب لو بھری گرم ہوائیں دل جلارہی ہوں تب آڑو انسان کے لئے آرام جاں اور تسکین کا سامان ہے، خاص طور پر گرم طبیعت لوگوں کے لئے تو یہ ایک نعمت خداوندی ہے،،

خون میں تیزابیت دور کر کے صالح خون پیدا کرتا ہے، موسم برسات کے دوران پھوڑے پھنسی وغیرہ سے عاجز لوگ اگر بکثرت آڑو استعمال کریں تو فائدہ حاصل کر سکتے ہیں،



ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے،، جگر معدہ اور انتڑیوں کے زہریلے مادے خارج کرتا ہے کیونکہ قدرت نے اس پھل میں جراثیم کش اثرات بھی پیدا فرمائے ہیں،، ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں پر سینکڑوں ادویات کے استعمال کے بعد ناکام ہونے پر آڑو کے استعمال کے فائدے مشاہدے میں اکثر آئے ہیں،،

آجکل گرمیوں میں دھوپ کی تیزی اور آندھیوں کے جھکڑ چلنے کے سبب غذا کی نالی میں سوزش ہو جاتی ہے، اس صورت میں آڑو کا استعمال حد درجہ مفید ہے، معدے کی تیزابیت اور بد ہضمی وغیرہ کے شکار افراد کھانے سے پہلے آڑو کا استعمال کر کے ان امراض سے چھٹکارا پا سکتے ہیں، چھلکے سمیت آڑو کھانا زود ہضم اور اعلیٰ سطح پر قبض کشا ثابت ہوا ہے، بعض لوگوں کو شکایت ہے کہ وہ آڑو کو اس کے تمام تر فوائد کے باوجود نہیں کھا سکتے کیونکہ وہ اسے ہضم کرنے میں مشکل کا شکار ہو جاتے ہیں (بوجہ معدے کی کمزوری) ایسے صاحبان کو چاہیے کہ وہ آڑو کھانے کے بعد تھوڑا سا شہد نوش فرمائیں، آڑو کی مختلف اقسام آجکل مارکیٹ میں موجود ہیں، رنگ و سائز کے اعتبار سے فرق کے علاوہ ان میں غذائیت کا تقریباً کوئی خاص فرق نہیں دیکھا گیا،

لیکن پیارے پیارے ممبرز! اتنا یاد رہے کہ بازار میں ایسے آڑو بھی دستیاب ہیں جو ظاہر آٹو خوبصورت اور خوشنما ہوتے ہیں لیکن ان کے اندر اچھے خاصے طویل قامت اور ہٹے کٹے کیڑے پائے جاتے ہیں،

سو خریدتے وقت لازم ہے کہ ایک آدھ آڑو کا پوسٹ مارٹم کر کے اپنی تسلی کر لیں، اگر کوئی پھل فروش اس پر چسبہ جبیں ہو تو بغیر کسی تکلف کے اگلی دوکان کا رخ کریں،، کیونکہ آڑو میں کچھ کالا ہے،

نوٹ // آڑو کی خصوصیات کے حساب سے گروپ ممبرز کو رگڑا لگانا مت بھولنے گا۔

تحقیق و تحریر،، عمر فاروق ارشد



## 29 بیماریوں کا اکیلا ٹانک! حیرت انگیز

حصہ اول:

جس نے بھی کچھ عرصہ توجہ اور اعتماد سے استعمال کیا اس نے بہت زیادہ فائدے پائے لیکن اس کے اور فوائد اتنے زیادہ جو کہ ریسرچ اور تحقیق نے بھی ثابت کئے ہیں۔ اور تجربات اور لوگوں کے مشاہدات نے بھی اس کو ثابت کیا ہے۔ وہ اتنے زیادہ اتنے زیادہ کہ خود میری عقل حیران ہے۔ کہ یہ کیسے ہو گیا؟

میری شروع سے یہ عادت رہی ہے۔ کہ ایسے لوگوں کو ڈھونڈوں جو زندگی کے تجربات اپنے سینوں میں سموئے تنہائی یا پوشیدگی کی زندگی گزار رہیں ہیں۔ وہ ایک دور تھا۔ کہ آتے ہی طوفان رہیں۔ لیکن اب ایک یہ دور ہے۔ کہ زمانے کی راہوں کی اوٹ میں گم ہو کر رہ گئے۔ میری کوشش ہے کہ اگر وہ گم جائیں تو ہو جائیں لیکن ان کے تجربات اور مشاہدات پر بیٹی زندگی کے کمالات اور زندگی کے واقعی پر خلوص انوکھے راز جو بارہا ان کے تجربات میں آئے تھے پھر انہوں نے مفید پائے ایک میں نہیں بار بار آزمایا ہر دفعہ مفید سے ترپایا۔

کچھ عرصہ پہلے میری ایک صاحب سے ملاقات ہوئی۔ بات گھٹنوں اور جوڑوں کے دردوں کی چلی۔ بے ساختہ کہنے لگے۔ میں ستر سے اوپر چل رہا ہوں۔ اور مجھے یہ مسائل مسلسل گھیرے جا رہے ہیں لیکن میں نے اپنا علاج خود کیا اور پھر کہنے لگے کہ کچھ ہی ہفتے میں نے کیا مجھے واقعی بہت فائدہ ہوا اب جب بھی مجھے کوئی تکلیف ہوتی ہے میں یہی ٹوٹکے آزمالیتا ہوں۔ اور مجھے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ میں چونک پڑا کیونکہ ان کی ساری زندگی میڈیکل علاج معالجہ ریسرچ تحقیق میں گذری۔ ان کے منہ سے نکلے ہوئے بول پھر وہ ستر کی عمر سے آگے نکل رہے تھے۔ اور



بظاہر ان کی زندگی کو فٹنس کے قریب پایا۔ صحت اور تندرستی واقعی ایسی تھی جو قابل رشک..... مجھے بعد میں احساس ہوا\*

ان کی فٹنس کاراز اسی ٹونکے میں ہے۔ تو میں فوراً بولا کہ آپ وہ راز مجھے بتا سکتے ہیں۔ جس سے آپ کے جوڑ۔ کمر۔ پٹھے۔ اعصاب۔ اور جسم مطمئن اور صحت مند ہوئے۔ قہقہہ لگا کر کہنے لگے آپ کو نہیں بتاؤں گا تو کس کو بتاؤں گا۔ لیکن ایک خطرہ ہے۔ آپ کانوں کے کچے ہے۔ آپ نے یہ چیز لکھ دینی ہے۔ میں ان کی خوش دلی پر مسرور ہوا بے ساختہ بولا۔ یقیناً لکھنے کا پروگرام تو ہوگا۔ ظاہر ہے اس سے لاکھوں لوگ فائدہ پائیں گے۔ کہنے لگے چلو ایسا ہے میں خود ہی لکھ دیتا ہوں۔

کنویا مالٹا جو بالکل کٹھا ہوا سے کنو کہیں یا مالٹا کہیں یا فلٹر یا فروٹر کہیں۔ جتنا زیادہ کٹھا ہوگا اتنا اس کا فائدہ اور تاثیر بہتر ہوگی۔ دو عدد لیں کر اس کا جوس نکال لیں اور جوس بھی ایسا نکالیں جس میں ریشے پھوک بیج سب کچھ ہو۔ اور ایک بڑا چمچ شہد اور ایک چھوٹا چمچ کاڈلیور آئل ہو مطلب مچھلی کا تیل ڈال کر خوب مکس کریں۔ اتنا مکس کریں کہ جاگ بن جائے۔ پھر اس کو چھوٹے چھوٹے گھونٹ پینا شروع کر دیں۔ بڑے بڑے گھونٹ نہ پئیں۔ اس سارے مرکب کو ختم کرنے میں کچھ وقت لگیں۔ بس صبح نہار منہ آپ پی لیں۔

سردی ہو یا گرمی۔ بارش ہو یا طوفان ہر موسم کے لئے۔ بوڑھا ہو یا جوان مرد ہو یا عورت سب کے لئے انوکھا بہترین ٹانک۔ لاجواب تحفہ ہے۔

قارئین== انھوں نے تو اس کو جوڑوں کے درد اور کمر کے درد کے لئے بنایا تھا۔ میں نے خود بنایا اور آزمایا اور بے شمار لوگوں کو دیا جس نے بھی کچھ عرصہ توجہ اور اعتماد سے استعمال کیا اس نے بہت فائدہ پائے لیکن اس





کے اس کے اور فائدے اتنے زیادہ ہے۔ جو کہ ریسرچ اور تحقیق نے بھی ثابت کئے اور تجربات اور لوگوں کے مشاہدات نے بھی اس کو ثابت کیا۔ وہ اتنے زیادہ اتنے زیادہ کہ خود میری عقل حیران ہے۔ یہ کیسے ہو گیا۔

(1) آخری عمر میں بھولنے Parkinson's Disease کی بیماری Psoriasis جو اس وقت عالمی سطح پر پھیل چکی ہے اور مزید پھیل رہی ہے۔

(2) جلد کی ایسی پتیلی نامر ادا اور پرانی سے پرانی بیماریاں حتیٰ کہ جلد ساری پھٹ گئی ہو۔ اس میں رعیشہ پڑ گیا ہو' گندگی عفونت اور بدبو پھیل گئی ہو۔ ان سب کیلئے لاجواب طاقت اور تاثیر ہے۔ بعض لوگوں کے ناخن بالکل مردہ ہو جاتے ہیں۔ اور اپنی شکل میں سیاہ ہو جاتے ہیں۔ ان کے لئے بھی ایک بہترین خوشخبری ہے۔ اگر کچھ عرصہ اس نسخے کو استعمال کریں۔ کچھ دن کچھ ہفتے کچھ مہینے تو نہایت اس کے بہترین رزلٹ ملیں گے۔

(3) چھوٹی آنت کی سوزش۔ اس کا پھول جانا اور چھوٹی آنتوں کی پرانی سے پرانی بیماری اس کے لئے لاجواب مرہم بھی ہے اور شفا یابی کا نسخہ بھی۔

(4) چھوٹی آنت کا السر۔ چھوٹی آنت کا السر جتنا بھی پرانا ہو اگر یہ دوائی کچھ عرصہ استعمال کی جائے تو اس سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

(5) شیزوفرینیا۔ ٹینشن۔ اگزائٹی۔ ڈیپریشن کے لئے اس کا بدل دنیا اب تک پیش نہیں کر سکی۔

(6) خون کی کمی۔ حمل سے پہلے۔ حمل کے بعد۔ بچوں میں۔ بڑوں میں۔ بوڑھوں میں۔ نوجوانوں میں۔ حادثات کے بعد یا بیماری میں یا کسی چوٹ یا کسی تکلیف کے بعد خون کی کمی کا آزالہ ہو جاتا ہے۔



(7) الرجی۔ جلد کا متاثر ہونا اور خاص طور پر وہ موسمی الرجی جو خوشبودار درختوں کی پون۔ یا کسی دواء یا کسی غذا سے ہوتی ہو حتیٰ کہ گندم کی الرجی کے لئے انوکھا علاج ہے۔

(8) دمہ۔ یہ مرکب دمہ کے پرانے مریضوں کو استعمال کرایا گیا بعض کو پہلے پہل کچھ تکلیف محسوس ہوئی لیکن بعد میں انہیں اس کا بہت اچھا زلٹ ملا۔

(9) الزائمر۔ رعیشہ جس میں ہاتھ پاؤں کانپتے ہیں۔ گردن کانپتی ہے۔ جسم خاص طور پر ہاتھ پاؤں پر اپنا کنٹرول نہیں۔ انسان کھاپی نہیں سکتا اس بیماری میں اس کے بہت اچھے نتائج ہیں۔

## 29 بیماریوں کا کیلا ٹانک! حیرت انگیز

حصہ دوم:

(10) کیسٹروول کی زیادتی۔ چربی لے مادوں کا زیادہ ہونا اور خون میں ایسے گندے مواد جس کے لئے تحویل عرصہ دوائی کھانی پڑتی ہے۔ جس میں یورک ایسڈ۔ یوریا کریٹینن۔ ان سب کیلئے لا جواب ہے۔

(11) پرانے سے پرانا ڈیپریشن کسی بھی دوائی سے جو نہ جاتا ہو اس کے استعمال سے ختم ہو جاتا ہے۔

(12) شوگر کے مریض اگر یہ دوائی استعمال کرنا چاہتے ہیں تو وہ شہد شامل نہ کریں۔ چاہیں تو شہد استعمال کر بھی سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ شوگر کے ایسے مریض جن کو زخم ہو گئے تھے ان کے لئے بھی بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔



(13) آنکھ کا سوجھ جانا۔ نظر کا ختم ہو جانا۔ پھپھولا بن جانا۔ آنکھ کے پانی کی کمی۔ دن یا رات کو نظر نہ آنا۔ اور روز بروز نظر کا کم ہونا۔ عینک کے شیشے کا بڑھتے جانا۔ آزمانے کے بعد بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

(14) جوڑوں کا درد۔ خاص طور پر ماہواری ختم ہونے والی خواتین میں۔ بوڑھوں میں اور بڑھی عمر والوں میں اعتماد سے استعمال کریں۔

(15) جوڑوں اور پٹھوں کا کچاؤ۔ گردن کے پٹھے۔ سر کے پٹھے اعصاب کے لئے اس کے بہت بہترین رزلٹ ہے۔

(16) وزن میں مسلسل کمی ہو رہی ہو۔ کوئی وجہ نظر نہ آتی ہو۔ اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال کریں تو ان شاء اللہ تعالیٰ اس سے وزن کی کمی میں فائدہ ہوگا۔

(17) سینے کا جلنا۔ کھانے کے بعد تڑابت۔ پرانی گیس۔ تبخیر۔ پیٹ کا بڑھنا ایسے ٹھیک ہوتا ہے کبھی تکلیف تھی ہی نہیں۔

(18) بڑی آنت کا کینسر۔ جس میں علاج یہی ہوتا ہے۔ کہ آنت کا یہ حصہ کاٹ دیا جائے اس کیلئے بہت بہترین فارمولہ ثابت ہوا ہے۔

(19) بڑی عمر میں اکثر پروسٹیٹ گلینڈ بڑھ جاتے ہیں۔ پیشاب رک رک کر آتا ہے۔ بہت تکلیف ہوتی ہے جو یہ فارمولہ استعمال کرے اس کو یہ تکلیف نہیں ہوتی اگر ہو تو کچھ عرصہ میں ختم ہو جاتی ہے۔

(20) ماہواری کے دوران درد۔ تکلیف۔ بے چینی۔ گھبراہٹ یہ دوا اس کا بہترین حل ہے۔



(21) چھاتی کا کینسر۔ جس میں فوری طور پر یہی کہا جاتا ہے کہ اس حصہ کو کاٹ دیا جائے۔ ہر گز نہیں۔ اعتماد سے کچھ عرصہ یہی استعمال کریں۔

(22) وہ لوگ جن کو زیادہ کھانے کا عارضہ لاحق ہوتا ہے مسلسل کھاتے ہی رہتے ہیں۔ ان کا پیٹ بھڑتا ہی نہیں انہیں یہ چیز بہت فائدہ دیتی ہے۔

(23) وسوس۔ نفسیاتی بیماریاں۔ ذہنی ٹینشن۔ الجھنیں جن کا علاج کر کے تھک گئے ہوں ایسے مسائل کا علاج صرف اسی دوا سے کریں۔

(24) بچوں کی مورٹی بیماریاں۔ اور ایسی مورٹی بیماریاں جو خاندانی طور پر چل رہی ہوں۔ جب یہ دوائی استعمال کریں اس سے بہت فرق اور فائدہ ہوتا ہے۔

(25) پیٹ کا السر۔ جس کو بھی دیا السر کا مریض وہ پیٹ کا ہویا آنتوں کا بہت فائدہ ہوا۔

(26) پرانادر دسر۔ پرانادر دسر ایسی چیز ہے جو بہت طاقتور گولیاں کھانے پر مجبور کر دیتا ہے پرانے درد سر میں مبتلا مریض اعتماد سے یہی دوائی استعمال کریں۔

(27) جو حاملہ خواتین بچے کی پیدائش سے پہلے یہ دوائی استعمال کریں گی ان کے درد میں بالکل کمی ہو جاتی ہے حتیٰ کہ پتہ بھی نہیں چلتا اور درد ختم ہو جاتا ہے۔

(28) تیز ہارٹ بیٹ یعنی دل کی دھڑکن خود بخود تیز ہو یا تھوڑی سی بات سنتے ہی دل کی دھڑکن بہت زیادہ تیز ہو جائے تو اس کیلئے بہت اعلیٰ درجہ کی دوا ہے۔



(29) خواتین کی پرانی سے پرانی لیکوریہ رحم کا انفیکشن اور اندرونی ورم اس دوا سے بہت حد تک ختم ہو جاتے ہیں۔

اسمیں ایک چمچ شہد ڈل رہا ہے۔ جو کہ اسکی کھٹائی کو معتدل کرنے کے ساتھ ساتھ گردوں اور خون کی صفائی کا سبب بنے گا۔ اور کاڈلیور آئل ترش پھل کی ٹھنڈک کو معتدل کرنے کے ساتھ ساتھ معدہ، آنتوں، اور جگر کو طاقت دے گا اور پٹھوں اور ہڈیوں کو توانا کرے گا۔

اس کے استعمال کے دوران قبض بھی نہیں رہے گی۔ اور انسان اپنے آپ کو چست و توانا محسوس کرے گا۔

حکیم == سعید ایم احمد صاحب





## گاجر

سائنسدانوں کے مطابق گاجروں میں موجود ایک جز جس سے کیروٹینائیڈز بنتے ہیں، نہ صرف وٹامن اے کا ایک اہم ذریعہ ہے بلکہ یہی وہ پگمنٹ ہے جو کئی سبزیوں میں اور پھلوں میں گہرا سرخ یا نارنجی رنگ پیدا کرتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ وٹامن اے کی کمی عالمی صحت کے لیے ایک بڑا چیلنج ہے۔ کیروٹینائیڈز کی زیادہ مقدار وٹامن اے کی کمی کو پورا کرنے میں مدد دے گی۔

تحقیق کے مطابق اس پگمنٹ کی دریافت سے اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ گاجروں کی افزائش کو بڑھایا جائے تاکہ اس عالمی چیلنج سے نمٹا جاسکے۔ گاجروں میں پیٹاکیروٹین بھی پایا جاتا ہے جو ایک ایسا مادہ ہے جسے جسم قدرتی طور پر وٹامن اے میں بدل سکتا ہے۔ جتنا زیادہ گاجر کارنگ گہرا ہوگا اتنی ہی زیادہ مقدار میں اس میں پیٹاکیروٹین موجود ہوگا۔

وٹامن اے جسم کی نارمل افزائش اور مدافعتی قوت کے صحیح طور پر کام کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

محمد علی صاحب

